



Ein erholsamer Schlaf gilt als die wichtigste Regeneration für Körper und Seele. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen. So auch die **Good Health Autorin Ulrike Fach-Vierth**. Erst als sie Freundschaft schließt mit den schlaflosen Stunden, kommt sie endlich einmal wieder in den Genuss durchzuschlafen

Ein geringes Maß an Schlaflosigkeit ist nicht ohne Nutzen dafür, den Schlaf richtig schätzen zu lernen und außerdem sein Dunkel ein wenig aufzuhellen“, schrieb der französische Schriftsteller Marcel Proust. Ein Lob auf wache Stunden mitten in der Nacht? Ich kann diesem Gedanken wenig abgewinnen, wo ich seit Monaten nichts unversucht lasse, um endlich einmal wieder durchzuschlafen. Doch ob ich nun am Abend Lindenblütentee trinke, mich begleitet von leiser Musik unter die Bettdecke kuschle oder nächstens ein Tagebuch führe – einen durchschlagenden Erfolg konnte ich mit sämtlichen Einschlaf- und Durchschlafertipps bislang nicht erzielen. Und so ergeht es Umfragen zufolge 40 Millionen anderen Menschen in Deutschland auch. Jeder Zweite klagt über nächtliche Probleme, jeder Siebte hat schon Schlaftabletten geschluckt. Wie wir es auch drehen und wenden, es geht rund in unserem Kopf. Bei Tag und eben auch bei Nacht befeuern die Neuronen unser Hirn, denn was tagsüber auf uns einprasselt, will in den Stunden des Schlafes verarbeitet werden. So kann es vorkommen, dass wir davon erwachen und uns schlaflos im Bett herumwälzen. Bei mir kommt das jede Nacht vor. Und während ich mich immer unruhiger von links nach rechts rolle, jagen meine Gedanken nur in eine Richtung: Endlich wieder einschlafen. Aber die kleinen Quälgeister toben weiter durch meinen Kopf und lassen mich nicht zur Ruhe kommen, während der nächste Morgen unaufhaltsam näher rückt. Pünktlich aufstehen, arbeiten, im

Alltag funktionieren, keine allzu angenehme Vorstellung nach einer durchwachten Nacht.

Gesundheitsfaktor Schlaf

Von einem leichten chronischen Schlafmangel sind wir fast alle betroffen, lese ich in dem Buch „Die schlaflose Gesellschaft.“ Und das bleibt nicht ohne Folgen. Müde, unkonzentriert, reizbar quälen wir uns durch die Arbeitswochen, wenn wir permanent zu wenig schlafen. Zudem neigen Menschen mit Schlafmangel zu einer depressiven Stimmung, zeigen Studien der National Sleep Foundation aus den USA. Sie sind emotional leichter irritierbar, in der Stimmung gedrückter und reagieren eher gereizt. Im Schlaf wird zudem ein Sättigungshormon ausgeschüttet. Schlafen wir zu wenig, sinkt der Spiegel dieses Hormones im Körper ab und der Appetit steigt. Bereits ab einer Schlafdauer von weniger als sechs Stunden droht mit der Zeit Übergewicht, wie Studien der National Health and Nutrition Examination Survey zeigen. Und auch das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich. Das Wissen um die medizinischen Erkenntnisse macht meine Nächte nicht gerade ruhiger. Es führt dazu, dass einem als Schlafgestörter nicht nur vor der Müdigkeit am nächsten Morgen graut, sondern, dass auch die Sorge um die eigene Gesundheit mit zunehmendem Schlafmangel wächst. „Das ist ein Phänomen der Leistungsgesellschaft. Es gibt Menschen, die aus dem Druck heraus, gut schlafen zu müssen, eine Angst davor entwickeln nicht schlafen zu können“, sagt Thomas

Penzel, der an der Berliner Charité den Schlaf erforscht und eine klare Antwort auf die Frage weiß, wann guter Schlaf aufhört und schlechter beginnt: „Wir schauen im Schlaflabor, wie lange jemand in der Nacht wach war. Wenn das mehr als 15 Prozent waren, hat er schlecht geschlafen.“

Vom Glück der Schlaflosigkeit

Fünfzehn Prozent von was? Im aktuellen „Sleep Journal“ wird als neue Richtlinie für das Schlafbedürfnis von Erwachsenen (26–64 Jahre) zwischen sieben und neun Stunden angegeben. Sechs bilden weiterhin die untere Linie. Und von dem Richtwert 7 sind 15 Prozent eine Stunde. Die schlafe ich locker zu wenig – Nacht für Nacht. Thomas Penzel rät in meinem Fall zur sogenannten Schlafhygiene: Nicht schwer essen am Abend, keinen oder nur wenig Alkohol, regelmäßige Bettzeiten, Rituale einführen, Probleme aufschreiben, damit man sie nicht mit ins Bett nimmt. Nicht fernsehen im Bett, Schreibtisch und Schlafzimmer trennen. Es muss klar sein: Jetzt wird geschlafen. Mach ich alles und hilft doch nichts oder nur wenig. Dann soll ich aufstehen, rausgehen, etwas anderes machen. Und warten, dass ich schläfrig werde. Auf der Suche nach weiteren Inspirationen stoße ich auf das Buch „Vom Glück der Schlaflosigkeit“ von der Biografieberaterin Brigitte Hieronimus. „Wer mitten in der Nacht erwacht und nicht wieder einschlafen kann, wird wacher für das, was sich in seinem Inneren abspielt“, schreibt sie darin. „Zur Ruhe finden wir erst, wenn wir der Unruhe nachgehen.“ Die Dozentin

Wie
ich mir die
Nacht zum
Freund
machte

DAS SCHLAF- PROJEKT

kommt zum Schluss, dass vor allem Frauen dazu neigen, die vielfältigen Dinge des Lebens zu hinterfragen. Wir stellen Fragen an uns selbst, an die Menschen in unserem Beziehungsumfeld, an unsere Lebensumstände. Und Fragen sind Suchbewegungen. Wenn wir sie zulassen und als Teil von uns annehmen, kommen wir uns mit ihrer Hilfe selbst auf die Spur. Und wann haben wir schon so viel Zeit für uns allein wie in der Nacht? Kein aufdringliches Telefon, kein Termindruck. Der Lärm des Tages ruht. Ein wunderbares Geschenk: Zeit. Zeit, um Antworten zu finden. Wie versöhnlich, denke ich und vertiefe mich in die Lektüre dieses kleinen Buches, das zu meiner effektivsten Schlafhilfe werden soll.

Raus aus der Grübelfalle

„Was also bewegt uns, wenn wir wach liegen?“, fragt die Autorin ihre Leser. Was genau beschäftigt uns im Laufe des Tages, was verdrängen wir, womit lenken wir uns ab? Was lassen wir zu? Worüber regen wir uns stets aufs Neue auf, was ignorieren wir? Was berührt uns? Häufig berichten Schlafgestörte über immer wiederkehrende Gedankenmuster wie die Sorge um die Kinder, die krisenbelastete Ehe, die eigene Gesundheit oder die berufliche Zukunft. Das Vertrauen ins Leben und die Zuversicht, dass sich die Dinge zur rechten Zeit entwickeln werden, scheinen blockiert oder gar zerstört. Stimmt, denke ich. Kenne ich, empfinde ich genauso. Und in meinem neuen „Kopfkissenbuch für wache Nächte“ finde ich auch eine Erklärung dafür. Wir neigen nachts zum Grübeln, nicht zum Nachdenken. Grübeln ist unproduktiv und erzeugt negative Gedanken, die selten zu brauchbaren Lösungen führen. Forscher nennen das Ruminatio. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bezeichnet das Wiederkauen bei Kühen und Schafen. Ähnlich drängen sich uns in einem mahlenden, kreisenden Rhythmus bedrückende Gedanken auf – besonders gerne nachts. „Grübler sollten eine alternative Haltung gegenüber negativen Gedanken lernen und sie gar nicht erst aufkommen lassen“, sagt der Psychotherapeut Tobias Teismann. „Das heißt, sie sollen sich nicht von ihnen pro-



ESSEN FÜR RUHIGE NÄCHTE

Von der langen Liste schlaffördernder Nahrungsmittel konnten sich sieben Lebensmittel als absolute Spitzenreiter behaupten.

- 1. Heiße Milch mit Honig:** Milch enthält große Mengen Tryptophan, eine Aminosäure, die für guten Schlaf sorgt. Der Honig liefert zudem Kohlenhydrate und unterdrückt damit die Ausschüttung des Anti-Schlafhormons Orexin.
- 2. Avocado:** Diese tropische Frucht ist ebenfalls ein großartiger Tryptophan-Spender. Außerdem enthält sie das nervenberuhigende Mineral Magnesium und B-Vitamine, vor allem das für den Schlaf so wertvolle B6.
- 3. Bananen:** Sie enthalten neben jeder Menge Magnesium und B-Vitaminen das ebenfalls beruhigend wirkende Mineral Kalium. Auch das Hormon Serotonin gehört zu den Inhaltsstoffen der Banane, das sich ebenfalls direkt positiv auf unseren Schlaf auswirkt.
- 4. Mandeln und Nüsse:** Vor allem Walnüsse und Cashewnüsse sind randvoll mit Tryptophan und pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, die direkt in die Nervenzellmembranen eingebaut werden und dort für Beruhigung sorgen.
- 5. Weintrauben:** Besonders rote Weintrauben enthalten das Schlafhormon Melatonin, das nur in wenigen Lebensmitteln vorkommt.
- 6. Pflanzensamen:** Am besten untersucht sind Kürbis- und Sonnenblumenkerne, die reichlich Tryptophan enthalten.
- 7. Montmorency-Kirschen:** Dank ihres Melatonin-Gehalts, der höchste in allen bekannten Lebensmitteln, ist auch diese aus Amerika stammende Kirschenart ein Schlafwunder.

vozieren lassen und ihnen zu viel Aufmerksamkeit schenken, sie aber auch nicht komplett ignorieren. Wie etwa bei einem Kind, das eine Fratze schneidet. Dafür ist es ratsam sich selbst beim Denken zuzuschauen.“ Also liege ich diese Nacht wach und lasse es geschehen. Ich lasse allen Gedanken und Bildern, Erinnerungen und Ängsten, Plänen und Überlegungen, die mir durch den Kopf jagen, freien Lauf. Sie kommen, verweilen einen Augenblick und gehen dann auch wieder. Ich heiße sie willkommen, schaue sie mir einen Augenblick an und lasse sie weiterziehen. Ich werde zum Zuschauer meines eigenen Kopfkinos, nicht zum Regisseur. Und tatsächlich fühlt es sich nach einer Weile gut an, die Stunden der Schlaflosigkeit dahingleiten und einfach nur geschehen zu lassen. Ohne sich in einen Gedanken zu verbeißen und sich dabei herumzuwälzen. „In tiefer Nacht lässt der bewusste Wille nach – und genau das ist die Gelegenheit, neue Gedankenbilder entstehen zu lassen“, schreibt Brigitte Hieronimus. Ich beginne zu begreifen, was sie meint.

Viel Raum für Schönes

Dabei erstaunt es mich, wie schnell sich meine Gedanken Bahn brechen, wenn ich sie nicht festhalte. Mit welcher Leichtigkeit die Erinnerungen aus den unterschiedlichsten Winkeln meines Gedächtnisses und meines Unterbewusstseins aufsteigen und sich mir als Momentaufnahmen präsentieren. Besonders verblüfft mich, dass die nächtlichen Bilder im Kopf gar nicht mehr bedrohlich wirken, wenn ich sie willkommen heiße, anstatt sie abwehren zu wollen, aus Angst vor der Grübelfalle. Plötzlich taucht die verhaute Abi-Arbeit meines Sohnes nur noch als ein Gedankensplitter auf und wird nicht zum Einstieg für ein mentales Katastrophen-Szenario. Und auch der Streit mit meiner Tochter zieht an meinem inneren Auge vorüber, ohne dass ich daraus eine Beziehungskrise spinne. Und weil die Gedanken an negative Erlebnisse mit einem Mal so kurzweilig sind, schenkt mir diese Nacht viel Raum für Schönes, Erfreuliches, für Momente des Glücks. „Was uns begeistert und fasziniert, was uns erschüttert und aufregt, all das hinterlässt starke Ein-

REISE-DURCHFALL

Kaum etwas kann den Urlaub leichter verderben als Reise-Durchfall. Ursachen sind meist ungewohnte Speisen, fremde Bakterien und Viren. Zur effektiven Vorbeugung und Behandlung wird immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken) eingesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie mit mehr als 3.000 Reisenden wurde die Wirksamkeit von Perenterol® überzeugend belegt.*

Arznei-Hefe vielseitig wirksam

Kaum ein für medizinische Zwecke entwickelter Naturstoff zeichnet sich durch so viele sich positiv ergänzende Wirkungen aus: So bindet die Arznei-Hefe nicht nur fremde Bakterien im Darm, gleichzeitig wird der Darm auch von den bakteriellen Giften, der eigentlichen Ursache für die Beschwerden, befreit. Darüber hinaus verhindert die in Perenterol® enthaltene Hochleistungs-Hefe einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust und stabilisiert zudem die empfindliche körpereigene Darmflora.

Durchfälle können je nach Ausprägung auch mehrere Kapseln eingenommen werden. Von Vorteil ist dabei die gute Verträglichkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Durchfallmitteln ist diese speziell entwickelte Arznei-Hefe daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch bereits für Kinder ab 2 Jahren zugelassen.

Vorsicht bei vermeintlich günstigen Nachahmer-Produkten: Die in vielen Studien gezeigte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich schon wegen der speziellen Herstellungstechnologie der Hefekulturen nicht auf andere Präparate übertragen.

Zur Vorbeugung und Behandlung

Zum Schutz vor Reise-Durchfall reichen bereits 2 Kapseln pro Tag. Mit der Einnahme wird am besten 5 Tage vor Abreise begonnen. Zur Behandlung akuter



*Kollaritsch, H.H. et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe. Münch Med Wochenschr. 1988, 38: 671-4.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reise-durchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de

NÄCHTLICHES TAGEBUCH FÜHREN

Mit einem Schlaftagebuch (s. Abb. r.) können wir die Schlaffeffizienz berechnen, die wir innerhalb einer Nacht erreichen. Dafür notieren wir uns abends, wann wir das Licht ausschalten. Am nächsten Morgen schreiben wir und die Uhrzeit auf, zu der wir aufgewacht sind. Aus der Differenz können wir die sogenannte Liegezeit berechnen. Das ist die Zeit, die wir mit dem Ziel zu schlafen im Bett verbracht haben. Sie beginnt also, wenn wir das Licht ausschalten und endet, wenn wir morgens aufwachen. Wenn wir die Liegezeit bestimmt haben, schätzen wir, wie viele Stunden wir davon tatsächlich geschlafen haben. Das ist dann die Schlafzeit. Aus dem Verhältnis von Schlafzeit und Liegezeit ergibt sich die Schlaffeffizienz. Beispiel: Wir schalten um 23 Uhr das Licht aus. Um 7 Uhr morgens klingelt unser Wecker. Als Liegezeit notieren wir also 8 Stunden. Wir schätzen, dass wir nach ca. 15 Minuten eingeschlafen sind. Nachts sind wir aufgewacht, auf die Toilette gegangen und danach erst nach geschätzten 45 Minuten wieder eingeschlafen. Daraus ergibt sich eine Schlafdauer von 7 Stunden. Die Schlaffeffizienz in dieser Nacht betrug also $7 \text{ Stunden} / 8 \text{ Stunden} = 7/8 = 87,5\%$. Werte über 85% gelten als normal. Probieren Sie es doch einmal aus!

drücke, die zu neuen Einsichten verhelfen können“, sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther. „Es ist also ungemein spannend, was in unserem Gedankenhaus stattfindet, und macht nachvollziehbar, warum wir in den wachen Nächten über die Geschehnisse der großen und kleinen Welt nachdenken.“

Die Kunst des Loslassens

„Es geht darum, loslassen zu können, darauf zu vertrauen, dass eine höhere Macht sich unserer annimmt. Im Moment des Ein- oder Durchschlafens wird die Angst vor einem Kontrollverlust besonders deutlich“, sagt die anthroposophische Ärztin Isabel Bloss. „Die Entwicklung eines Grundvertrauens erleben viele Schlafgestörte deshalb häufig als hilfreich.“ Eine intensive Beschäftigung mit neuen Gedanken und Ideen vor dem Schlafengehen fördert diese Entwicklung, fand der Schlaf- und Gedächtnisforscher Jan Born heraus. Denn hinter Schlafstörungen steht häufig eine gewisse Wehr- und Schutzlosigkeit, die tagsüber nicht bewusst ist. Im Dunkel der Nacht sehen die allermeisten Situationen anders aus, vieles erscheint plötzlich schwierig, was tagsüber für uns leicht zu meistern ist. Es geht in diesem Fall um den kindlichen, schutzbedürftigen Anteil unserer Seele, der eine besondere Hinwendung braucht. Der erwachsene Anteil in uns kann modulierend eingreifen und das Kindliche sozusagen in den Arm nehmen. „So wie man kleine Kinder vor dem Einschlafen beruhigt, ihnen ein Lied vorsingt oder mit ihnen betet, können wir im übertragenen Sinne unseren eigenen kindlichen Anteil versorgen, bevor wir uns dem Schlaf überlassen“, sagt Born. „Eine derart veränderte Sicht- und Handlungsweise will allerdings geübt werden.“ Genau das will ich tun, eine neue Sicht auf meine Schlafprobleme einüben. So tröste ich mich jetzt vor dem Einschlafen immer mit der Erkenntnis, dass mir meine Nachtgedanken nichts Böses wollen. Sie weisen mir vielmehr einen guten Weg

„Zur Ruhe finden wir erst, wenn wir unserer Unruhe nachgehen.“

für den morgigen Tag – und jeden Tag danach. Und je häufiger ich mir das vergangenwärtige, desto mehr Lust verspüre ich, mir in der Stille der Nacht mein derzeitiges Leben genauer anzuschauen. Wenn ich dann erwache, wühle ich nicht mehr, schaue nicht mehr auf die Uhr und ich ärgere mich auch nicht mehr, sondern ich lasse mich ein auf die nächtliche Entdeckungsreise zu meinen eigenen Themen. Dabei mache ich es mir in meinem Bett gemütlich, atme langsam und genüsslich den Duft von dem Zedernholzöl ein, der mich zusätzlich beruhigt und entspannt und lasse sie kommen, die Fragen, die in mein Bewusstsein drängen. Voller Vertrauen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was habe ich erreicht? Was möchte ich gerne noch tun? Und weil ich nun darin geübt bin, vor diesen Fragen keine Angst mehr zu haben, finde ich immer mehr Antworten. Und mit einem Mal kann ich vom Glück der Schlaflosigkeit erzählen, von wachen Stunden, die ich genieße, bis meine Gedanken mich müde machen und ich doch noch einschlafe. ☑

TEXT ULRIKE FACH-VIERTH FOTOS ISTOCK; JAN RICKERS; DANIELA SONNTAG/TRIAS VERLAG; JOHN GODWIN; PR

Buchtipps



Birgit Hieronimus:
„Vom Glück der Schlaflosigkeit“, Orell Füssli Verlag, 192 S., geb. Ausgabe, nur bei Drittanbietern erhältlich, bei Amazon ab 3,66 €



Christoph M. Bamberger: „Der Glückscoach - Schlafwunder: Hellwach im Alltag“, TRIAS Verlag, 104 S., Taschenbuch, 12,99 €



Datum	Licht aus	Wecker klingeln/Aufstehen	Liegezeit	Geschätzte Schlafzeit	Schlaffeffizienz (Schlafzeit/Liegezeit)	Bemerkungen (eingenommene Medikamente etc.)
23.05.17	23:15	6:45	7,5h	6,5h	$\frac{6,5h}{7,5h} = 86,7\%$	2 Dragees Baldrian

Achtsamkeits- Übung für den Tiefschlaf

Dr. Guy Meadows (Buch: „Schlaf gut. Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe“ 240 S., Rowohlt Taschenbuch, 9,99 €.) verfolgt in seiner Londoner Schlafschule einen revolutionären Ansatz: Kein zwanghaftes Einschlafenmüssen, sondern einfach wiederlernen, ganz normal „runterzukommen“. Und damit gesunden Schlaf wieder zu erlernen. Sein Credo: Krampfhaftes Ringen um guten Schlaf führt erst recht zu Schlaflosigkeit.



WARUM (GUTER) SCHLAF SICH NICHT ERZWINGEN LÄSST

Das Abend-Ritual der Schlafschule:

- 30-45 Minuten vor dem Zubettgehen jegliche stimulierenden Aktivitäten wie Fernsehen, Radio oder Musikhören, Mails schreiben, Telefonieren, Computerspiele, Simsen unbedingt beenden
- Stattdessen sanfte Aktivitäten für den Tagesausklang wählen: Etwas Warmes trinken, Türen verriegeln, Zähneputzen, Pyjama anziehen – so erkennt unser Gehirn: Es ist langsam Zeit, sich zur Ruhe zu begeben.
- Im Bett noch ein Buch oder Magazin lesen, mit dem Partner reden, Licht ausstellen.

So wird der Schlaf zur entspannten Gewohnheit und nicht zum erbittert umkämpften Gut.

Mit achtsamer Wahrnehmung zu gutem Schlaf

Mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) hat Dr. Meadows bereits tausenden Schlaflosen geholfen, die schon keine Hoffnung mehr auf eine gesunde Nachtruhe hatten. Die Idee: Schlafprobleme zu akzeptieren und nicht dagegen ankämpfen. „Achtsamkeit ist eine hilfreiche Antwort auf Schlaflosigkeit, weil Sie Ihrem Gehirn mit Ihrer Entscheidung für Ruhe und sanftes Wahrnehmen statt fürs Kämpfen klarmachen, dass Schlaflosigkeit keine Bedrohung mehr ist“, so der Schlafforscher.

Achtsamkeitsübung bei Nacht

Wenn Sie ins Bett gehen oder nachts aufwachen, dann kann es hilfreich sein, wenn Sie sich als Erstes ein paar Minuten Zeit für die achtsame Wahrnehmung dessen nehmen, was Sie fühlen. Spüren sie, wie

sich das Kissen an Ihrem Gesicht und das Federbett auf Ihren Beinen anfühlt und wie die Matratze gegen Ihren Körper drückt.

Wenn Ihr Geist abschweift, dann lenken Sie ihn sanft zurück. Achten Sie darauf, ob das, was Ihren Körper berührt, hart, weich, glatt, rau, heiß oder kalt ist.

■ Konzentrieren Sie sich nun auf dieselbe Weise auf Ihren Atem. Wie verhält sich Ihr Körper beim Ein- und Ausatmen, wie bewegt sich der Brustkorb auf und ab, wie fühlt sich das Liegen bei jedem Atemzug an?

■ Achten Sie nun auf die Sinneseindrücke, die von einem Augenblick zum nächsten in Ihrem Körper entstehen – wandern sie im Geiste ihren Körper entlang, von den Zehenspitzen bis in die Haarwurzeln.

Wichtig: Diese Übung ein paar Minuten am Stück machen, nach dem Zubettgehen oder wenn Sie nachts aufwachen. Sie soll Sie in die richtige Stimmung zum Schlafen bringen, ist aber kein Schlafmittel, mit dem man automatisch Stress und Anstrengung verbindet.

Augen auf beim Einschlafen!

Ein weiterer, überraschender Tipp der Schlafforschung für alle, die unter Einschlafstörungen leiden: Statt immer weiter in die „Ich-kann-nicht-einschlafen“-Falle zu tappen, versuchen Sie es doch mal mit dem gegenteiligen Vorsatz: „Unbedingt wach bleiben!“ Kuscheln Sie sich ins Bett, machen Sie das Licht aus, aber schließen Sie auf keinen Fall die Augen. Das Prinzip heißt „Paradoxe Intention“. Durch diese Technik nimmt die Fokussierung auf das ursprüngliche Problem ab und damit auch die Erwartungsangst, in dieser Nacht überhaupt keinen Schlaf mehr zu finden.

„Es braucht nicht mehr, als ins Bett zu gehen und den Kopf aufs Kissen zu legen.
Das Geheimnis guten Schlafs liegt darin,
wieder zu lernen, nichts zu tun.“

Dr. Guy Meadows, Gründer der Sleep School in London