

Gedanken zum Tag des Schlafes

Bei den Griechen war der Schlaf der kleine Bruder des Todes und bis in die neueste Zeit wurde der Schlaf oft mit dem Tod verglichen. Ist es möglich, dass in jedem von uns eine Urangst weiter lebt, am Morgen nicht mehr zu erwachen? Trotz minutiösen Planens und dem Bestreben alles zu jeder Zeit im Griff zu haben. Oder gerade deshalb, weil wir verlernt haben, mit beidem dem Schlaf und dem Tod natürlich umzugehen?

Das Thema „Schlaf“ interessiert und fasziniert die meisten Menschen. Vielleicht aus dem einfachen Grunde, weil jeder von uns jeden Tag schläft. Die Schlafforschung hingegen ist eine relativ junge Wissenschaft die sich den immer häufigeren Schlafproblemen des modernen Menschen anzunehmen beginnt. Im Gegensatz zu heute, wo wir versuchen im Kollektiv von Mitternacht bis 6 Uhr morgens müde zu sein und zu schlafen, müssen die Menschen früher den Schlaf als etwas natürliches und nützlich erleben, der individuell dann zum Zuge kam, wenn man eben müde war.



Im Normalfall beginnt unser Arbeitstag zwischen 7.00h und 8.00h und endet zwischen 17.00h und 19.00h Uhr und jetzt beginnt der Freizeitstress. Einkaufen, die Kinder abholen, Hausaufgaben kontrollieren, Nachtesen vorbereiten, Haushalt erledigen. Aus dem geplanten friedlichen Abendessen in der Familienrunde wird nicht selten ein Fiasko, aus dem die Menschen dann in die nächste Aktivität flüchten; im Fitnessstudio, im Ausgang oder vor dem Fernseher. Schlaf erledigt man und frau, wie ein notwendiges Übel, zwischen Mitternacht und 06.00h und versucht noch kurz vor dem Einschlafen den nächsten Tag zu planen, dessen 24 Stunden wieder bei weitem nicht ausreichen werden, das notwendige Programm zu bewältigen.

Dagegen stehen unverändert die biologischen Grenzen des Menschen, die eine Ausgewogenheit von Leistung und Ruhe erfordern. Das neue Ziel im Umgang mit dem Schlaf ist es nicht mehr, nur ruhig und ungestört zu schlafen, sondern durch den Schlaf am nächsten Tag erholt und leistungsfähig zu sein. Dies entspricht nicht nur den sozialen Anforderungen, sondern auch dem wissenschaftlichen Ansatz in der Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen. Gestörter Schlaf wird heute mehr und mehr im Zusammenhang mit dem Tagesgeschehen behandelt und nicht mehr nur als ein isoliertes Problem der Nacht betrachtet. Es geht um eine Optimierung des Leistungsverhaltens am Tage und des Schlafverhaltens in der Nacht. Oft wird der reinen Schlafdauer zuviel Gewicht beigemessen, falsche Erwartungshaltungen müssen korrigiert werden, und nicht jedes nächtliche Erwachen ist bereits eine Schlafstörung. Aber vor allem muss auf ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität geachtet werden.

Eine gesunde Einstellung zum Leben, bewusste Aktivität am Tage, sich dann die Ruhe der Nacht zu gönnen, ist zwar noch kein Garant, aber doch eine gute Voraussetzung für einen guten und erholsamen Schlaf.

In diesem Sinne „Schlafen Sie gut“!



Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Kanonengasse 24
4410 Liestal
Tel. 061 921 3182