Gesunder Schlaf für Kinder und Erwachsene

Kaum etwas gehört so essenziell zu unserem Leben dazu wie der Schlaf. Schlafdauer und -qualität wirken sich nicht nur unmittelbar auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Auch wie motiviert und glücklich wir uns an unserem Tag fühlen, hat mit Schlaf ganz viel zu tun. Schlaf ist sehr individuell, und auch Schlafstörungen verlaufen sehr individuell. Pauschale Tipps sind daher gar nicht so einfach. Es lohnt sich aber, diese Punkte zu beachten:

- Was und wann esse ich das letzte Mal vor dem Schlafengehen? Zu schweres Essen verzögert das Einschlafen, ein leerer Magen ist aber auch nicht förderlich. Beobachten Sie, was Ihnen und Ihrem Kind zum Abendessen guttut.
- Zu welchem Zeitpunkt lege ich mich ins Bett? Bei Schlafstörungen empfehlen Experten, jeden Tag ungefähr zur selben Zeit schlafen zu gehen. Es gibt viele Faktoren, die da dazwischenkommen können: Schichtdienst, eine Einladung, ein Kinobesuch und vieles mehr. Je unregelmäßiger wir schlafen gehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir nicht sofort einschlafen können. In unserem modernen Leben ist es kaum möglich, immer zur selben Zeit schlafen zu gehen. Machen Sie sich diesen Faktor aber bewusst und etablieren Sie nach Möglichkeit Regelmäßigkeiten und kleine Rituale, die beruhigend wirken.
- Wann nutze ich am Ende des Tages noch Smartphone, Fernseher, Tablet und Co.? Ob und wie das Blaulicht von Smartphones und PCs tatsächlich unseren Schlaf negativ beeinträchtigt, dazu liegen unterschiedliche Forschungsergebnisse vor. Fakt ist: Licht, egal ob Blaulicht oder anderes, macht munter. Es kann sehr viel sinnvoller sein, vor dem Schlafengehen ein Buch zu lesen oder ein Gespräch mit dem Partner oder dem Kind zu führen.

Unser Tipp on top:

Einschlafen lässt sich nicht bewusst steuern. Trotzdem sprechen wir davon, dass wir „versuchen einzuschlafen“. Einschlafen ist aber etwas, was man geschehen lässt und nicht aktiv erreicht. Es ist daher sinnvoll, allen Druck aus dem Thema Schlaf herauszunehmen. Hierzu sind die folgenden Gedanken sowohl für Kinder als auch für Erwachsene hilfreich:

1. DU DARFST WACH SEIN! Du darfst Dich nachts schlaflos von links nach rechts wälzen! Du darfst statt zu schlafen Gedankenkarussell fahren! Ist alles nicht verboten. Schon klar: Schlaflosigkeit nervt. Am nächsten Tag furchtbar müde zu sein, das nervt auch. Aber hat Dir der Gedanke, unbedingt schnell einschlafen zu müssen, jemals geholfen? Auch wenn das komisch klingt: Gib Dir die volle Erlaubnis, wach herumzuliegen. Anstatt Dich zu grämen, kannst Du aufschreibe welche Gedanken Dich gerade beschäftigen – das entlastet Dein Gehirn und Du kommst eher zur Ruhe. Auch ein Buch, bewusste Entspannungsübungen oder Musik können helfen, den Druck unbedingt einschlafen zu wollen umzuleiten.
2. DU DARFST MÜDE SEIN! Du darfst am nächsten Tag müde aussehen. Du darfst gähnen. Ist ebenfalls alles nicht verboten. Du darfst auch den Tag über müde sein! Hat Dir der Gedanke, stets wach und lustig sein zu müssen, jemals geholfen? Klingt ebenfalls komisch, aber gib Dir selbst die volle Erlaubnis, tagsüber müde sein zu dürfen. Diese beiden Gedanken, konsequent zu Ende gedacht, können Dir die Entspannung geben, Schlaflosigkeit zu akzeptieren und dann … einzuschlafen.

© YOUTHTENTIAL 2024