

Guter Schlaf ist lernbar

Schlafcoach Dr. Elke Doppler-Wagner verrät im Interview, wie die innere Uhr wieder mit dem Lebensumfeld in Einklang gebracht werden kann.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Wer gesund, fit, leistungsfähig und wach sein will, muss auch gut schlafen. Denn der Schlaf ist die Zeit der Selbstheilung. Das Immunsystem regeneriert sich, Herz und Kreislauf kommen zur Ruhe und der Geist verarbeitet die Eindrücke des Tages. Schlechter Schlaf ist die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten.

Warum leiden so viele Menschen unter Schlafstörungen?

Wir bewegen uns heute in einem Hamsterrad der Superlative, sind dem ständigen Leistungs- und Zeitdruck aber nicht gewachsen. Im Grunde ticken wir noch wie Steinzeitmenschen: Unser Schlaf-

Wach-Rhythmus ist an die Zyklen der Natur wie das Tageslicht und die Jahreszeiten gekoppelt. Faktoren wie Stress, ständige Verfügbarkeit, Jetlag, Schichtarbeit, aber auch das Kunstlicht, das die Nacht zum Tag macht, geben einen anderen Rhythmus vor, der oft nicht zu den individuellen Bedürfnissen passt. Viele Menschen haben verlernt, auf ihre innere Uhr zu hören.

Wie gehen Sie den Schlafräubern auf den Grund?

Ich nehme mir sehr viel Zeit, höre sehr genau zu und leiste Hilfe zur Selbsthilfe. Mit gezielten Fragen führe ich meine Klienten an die Lösungen heran. Es gilt, den Menschen in seinem ganzen Lebenskonzept zu erfassen – mit seiner Biologie, seiner Biografie, seinen Beziehungsgeflechten. Hilfreich sind auch Herzrhythmusflexibilitätsmessungen, die besonders

stressige Situationen aufzeigen: etwa nervige Autofahrten, Streitgespräche, aufregende Fernsehfilme, aber auch nächtliches Abrufen von E-Mails.

Welche Behandlungsmethoden haben sich bewährt?

Ich identifiziere die problematischen Lebensstilfaktoren und erstelle ein Interventionsprogramm. Entspannungstechniken spielen eine wichtige Rolle, und die richtige Atmung: Sie ist das Tor zur Entspannung, die zu gesundem Schlaf führt. Auch pflanzliche Mittel können helfen, etwa Tropfen aus Lindenblütenknospen, Hopfen, Haferstroh und Lavendel. Ziel ist es, den Schlafrhythmus bestmöglich mit dem Umfeld in Einklang zu bringen. Wenn der eigene Rhythmus nicht zu jenem des Partners passt, spricht auch nichts gegen getrennte Schlafzimmer. Und die Frage „Zu dir oder

zu mir?“ kann durchaus belebend für eine Beziehung sein.

Ihr Erfolgsrezept für gesunden Schlaf?

Regelmäßige Abläufe und Rituale spielen eine wichtige Rolle: Abends empfehle ich ein leichtes Abendessen, gute Gespräche und eine angenehme Lektüre. Am Morgen sollte man sich Zeit nehmen und früh genug aufstehen, um mit einem gemütlichen Frühstück in den Tag zu starten. Auch die Schlafarchitektur spielt eine Rolle: Wir schlafen in Zyklen von eineinhalb bis zwei Stunden, diese setzen sich auch tagsüber fort. Wenn wir unsere Pausen an diesen Zyklen ausrichten, sind wir optimal für den Schlaf vorbereitet.

Dr. Elke Doppler-Wagner ist Schlafcoach, Dipl. Chronotrainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Weitere Infos: www.edw.info



Foto: www.edw.info