

# **Zine zum besseren Schlafen (und Aufwachen)**

Hallo,

da ich oft schlecht schlafe, habe ich über Jahre hinweg verschiedene Tips und Listen dazu bekommen oder mir rausgesucht, wie mensch besser schlafen kann, das wird oft Schlafhygiene genannt. Und dann hab ich mir das raus geschrieben, was mir selbst hilft. Und dann habe ich mir gedacht, mache ich doch mal ein Zine dazu (also das, was du grade liest) und teile das geballte Wissen ;) Es darf übrigens gerne kopiert, geteilt, verändert und sonstwie nichtkommerziell verwendet werden, auch ohne Quellenangabe. Nachfragen an: meeresbande-ät-riseup-dot-net.

Diese Liste ist sehr lang und ausführlich, aber lass dich davon nicht abschrecken – du musst nicht alles umsetzen. Diese Tips werden nicht alle für jede\_n funktionieren, nötig, hilfreich oder auch nur möglich sein. Das ist OK. Pick dir das raus, was geht und was hilft, änder dran rum, mach das Gegenteil, probier Verschiedenes aus, bis du das findest, was für dich gut ist. Oder such anderswo nach weiterer Hilfe, denn diese Liste ist auch nicht vollständig.

Ich sage oft „tagsüber“/„nachts“ und „abends“/„morgens“ als Kurzform für „Wenn du aktiv/wach bist“/„wenn du schlafen willst“ bzw. „kurz vor deiner Schlafenszeit“/„nach dem Aufwachen“ – egal um welche Uhrzeiten du tatsächlich schläfst oder wach bist. Wenn du also z.B. tags schlafen und nachts wach sein willst oder musst, gilt es für dich dementsprechend andersherum.

## Allgemeines:

- Nimm dein Bedürfnis nach Schlaf ernst.  
Schlafen ist genau so wichtig wie atmen, essen und trinken. Du brauchst dich nicht dafür zu schämen, wie viel du schläfst oder wie müde/erschöpft du bist, wenn es nicht klappt.
- Nimm deine Probleme mit dem Schlaf(-Mangel) ernst.  
Versuch, dir keine Vorwürfe zu machen, wenn etwas scheinbar so Selbstverständliches dir schwer fällt. Es ist nicht deine Schuld (auch dann nicht, wenn du es nicht schaffst, die Tips dieser Liste umzusetzen), und trotzdem kannst du etwas daran ändern. Sei

sanft zu dir und gönne dir Pausen, wenn du z.B. tagsüber müde bist. Informiere dich, ob du frühmorgendliche Termine aus gesundheitlichen Gründen (Schlafstörungen zählen dazu) verschieben oder ausfallen lassen kannst oder ausgleichende Hilfen bekommen kannst um deinen Alltag trotzdem zu schaffen.

- Je eher du Probleme wahr- und ernst nimmst und dagegen steuerst, desto besser und desto größer sind deine Chancen, dass es gar nicht erst richtig schlimm wird. Aber auch wenn du diese Probleme schon lange hast, kannst du immer noch was für dich tun und sie loswerden.
- Schäm dich nicht für deine Probleme oder Lösungen. Manchmal hilft es, Scham zu überwinden, indem mensch darüber redet (du entscheidest ob und wem du davon erzählst) oder sich vor Augen hält, dass es Vielen ähnlich geht. Wenn dir etwas hilft, ist das wichtig und gut, egal wie komisch es ist. Schnulli, Teddy, Kuscheldecke und Bibi-Blocksberg-Hörspiel? Das kannst du auch mit 50 und darüber hinaus noch machen, wenn du willst. Spießige Routine, Häkeldeckchen und feste Bettzeiten? Geht auch mit 17 und ist voll punkrock!
- Nimm ernst, wie viel Schlaf du brauchst, und wann. 8 Stunden sind der *Durchschnitt*, den erwachsene Menschen an Schlaf brauchen – aber das heißt auch, dass viele Menschen deutlich mehr Schlaf brauchen! Wer (körperlich und/oder psychisch) krank oder verletzt ist, Medikamente nimmt oder unter besonderen Belastungen steht, braucht meistens mehr Schlaf, ebenso Heranwachsende. Aber auch gesunde Erwachsene können 10 oder mehr Stunden brauchen, denn es ist individuell *sehr* unterschiedlich. Manche schlafen lieber am Tag, manche kommen mit zwei oder mehr kürzeren Schlaf-Phasen besser zurecht während wieder andere sich nur wohl fühlen, wenn sie die ganze Nacht durchschlafen konnten.
- Wenn du kannst, besorge dir eine gute Matratze, Lattenrost, Kissen, Decke und Bettbezug – etwas in/auf dem du dich wohlfühlst und was für dich passt. Lass dich dazu beraten.

- Wenn deine Probleme groß sind oder lange anhalten, überlege, dir ärztlichen Rat zu holen.  
Psychotherapie, Schlaftherapie, Medikamente oder die Behandlung einer Krankheit, die dich am Schlafen hindert, sind Möglichkeiten. (Mögliche Ursachen für Müdigkeit trotz Schlaf sind z.B. Unter-/Fehlernährung/Esstörungen, Vitaminmangel oder chronische Krankheiten.) Auch wenn du Zweifel hast, ob deine Probleme schon „schlimm genug“ sind – frage eine\_n Ärztin\_Arzt und sie sollte dir weiterhelfen können.

## tagsüber:

- Versuch, ausreichend und gleichmäßig über den Tag verteilt zu essen. Du solltest auf keinen Fall hungrig ins Bett gehen, aber wenn du es schaffst, tagsüber genug zu essen, musst du nicht abends eine große Portion essen, die dir vielleicht nachts schwer im Magen liegt. Iss 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen lieber nur leichte Sachen, wie Obst oder Snacks.
- Trinke tagsüber ausreichend Wasser. Auch hier gilt: Nicht durstig ins Bett gehen, aber den Großteil des Bedarfs lieber stillen, bevor es Zeit zum Schlafen ist.
- Verzichte auf oder minimiere Alkohol, Koffein und andere Aufputscher, besonders ab nachmittags.
- Überlege, ob du dich genug bewegst oder raus gehst. Tageslicht und Sport oder Spaziergänge an frischer Luft tun gut und können dir helfen, später besser zu schlafen. Aber auch Schwitzen besser nicht zu kurz vor deiner Schlafenszeit. Gönn dir einige Stunden, wieder „runterzukommen“.
- Tag/Nacht-Rhythmus: Zu immer gleichen Zeiten aufzustehen, zu essen, aktiv zu sein und ins Bett zu gehen kann wirklich sehr helfen. Wenn du keinen äußeren Rhythmus (z.B. durch Schule oder Arbeit) vorgegeben bekommst, versuche, dir selbst einen zu schaffen, z.B. indem du Termine vormittags hast oder dich mit Freund\_innen verabredest (und sei es nur zum Telefonieren oder Chatten). Dies kann schwierig sein, sich aber auch sehr lohnen.

- Finde durch Ausprobieren heraus, ob es für dich besser ist, dich immer genau an die Zeiten zu halten, oder du etwas lockerer damit sein solltest und z.B. erst ins Bett gehen solltest, wenn du wirklich müde bist. Vielleicht musst du dich dann trotzdem überwinden, morgens zur immer gleichen Zeit aufzustehen, damit sich dein Rhythmus nicht zu sehr verschiebt (wenn du das verhindern willst/musst), oder aber du kannst auch da flexibler sein.
- Wenn du deinen Schlafrhythmus verschieben willst, tue es in Viertelstunden-Schritten. Mach den nächsten Schritt erst, wenn du dich an den vorherigen gewöhnt hast.
- Versuche, negativen Stress und Belastendes zu minimieren. Lerne z.B. Nein zu sagen und dich abzugrenzen oder dir Raum zu gönnen, du selbst zu sein. Versuche, Aufgaben, die dich überfordern oder runterziehen, abzugeben und dich möglichst wenig mit Dingen zu beschäftigen, die dir nicht gut tun. Konzentriere dich auf das, was dir wichtig ist und das, was unvermeidlich ist.
- Unangenehmes, Stressiges, Belastendes, das du nicht vermeiden kannst, solltest du nicht aufschieben, sondern tagsüber erledigen bzw. dich damit beschäftigen, so dass du abends und nachts den Kopf frei hast.
- Achte auf dich und dein Wohlbefinden – regelmäßig tief durchatmen, sich strecken und eine angenehme Körperhaltung einnehmen, sich selbst Mut und Lob zusprechen sind z.B. Dinge die weder viel Zeit noch Geld kosten. Mache es dir zur Gewohnheit, dich und deine Bedürfnisse wichtig zu nehmen.
- Tu dort wo du schläfst (also im Bett, oder im Schlafzimmer) nichts anderes als Schlafen (sexy times sind erlaubt) – also nicht arbeiten, essen, fernsehen oder online sein. Verknüpfe das Bett (oder Schlafzimmer) nur mit Schlafen und lass alles andere, was dich wach halten könnte, auch räumlich außen vor. Wenn du nur wenig Platz hast und das Bett auch tagsüber z.B. als Sofa brauchst, versuche es mit einer Tagesdecke, die eine ganz andere Farbe und Textur als dein Bettbezug hat. So kannst du dein Schlaf-Bett in ein Wach-Sofa verwandeln.

- Wenn das Bett für dich negativ besetzt ist, weil du es z.B. mit Alpträumen oder Nicht-Schlafen-Können verbindest, tu etwas Schönes/Neutrales aber nicht aufregendes dort, um es mit was Positivem zu verbinden. Lies z.B. angenehme Bücher oder schau Naturdokus im Bett. Gestalte es dir auch schön.
- Wenn du regelrecht Angst vor deinem Bett/Schlafzimmer hast, versuche es so sehr zu verändern wie möglich. Streiche das Zimmer neu, räum es um, hol dir ein anderes Bett oder wenigstens andere Bettwäsche. Vielleicht kannst du auch (zeitweise) gar nicht in einem normalen Bett schlafen sondern lieber in einem Nest auf dem Boden, auf dem Sofa oder auf einem Hochbett. Hab ich auch schon alles gemacht.
- Wenn du eine ständige/wiederkehrende Störquelle hast, überlege, was du tun kannst. Kannst du mit deinen Nachbarn reden, damit sie nachts leiser sind? Einen dickeren/isolierenden Vorhang aufhängen um Licht und Wärme draußen zu halten? Oder sogar besser schallisolierte Fenster einbauen?
- Wenn du oft grübelnd wach liegst, nimm dir tagsüber eine Viertelstunde Zeit, setz dich auf einen „Grübelstuhl“ und grübel. Du brauchst das dann nachts im Bett hoffentlich nicht mehr zu tun – und wenn doch Grübeleien auftauchen, schicke sie gedanklich „in ihr Zimmer“, also auf den Grübelstuhl. Die sollen warten, bis sie dran sind. Das erfordert ev. etwas Übung.
- Ähnlich kannst du es vielleicht auch tun, wenn du Alpträume hast: Nimm dir Zeit, dich mit den Inhalten, die dich nachts quälen, auseinander zu setzen. Wenn du das tagsüber tust, hast du mehr Kontrolle darüber und bist dem nicht so ausgeliefert. Vielleicht kannst du dir dazu auch Unterstützung von anderen Menschen holen, sei es anonym, im Internet, in Selbsthilfegruppen oder bei einer Therapie.

## abends (bzw. vorm Schlafen gehen):

- Tu 1-2 Stunden vor dem Schlafen Gehen nichts mehr, was dich aufwühlt, bedrückt, anstrengt oder wach halten würde.  
Beschäftige dich mit etwas, das schön oder neutral ist, z.B. leichter (nicht zu aufregender) Unterhaltung wie Bücher, Hörbücher, Fernsehen oder einem Hobby wie Stricken oder Basteln.  
Wenn du dir *wirklich* keine Pause erlauben kannst, tu wenigstens das am wenigsten Anstrengende und Aufwühlende abends. Sage dir, dass du für anstrengende Arbeiten, Gedanken oder Gespräche (aber auch aufregende Hobbies) tagsüber Zeit eingeteilt hast und dir jetzt Ruhe verdient hast. Ruhe musst du dir aber auch gar nicht erarbeiten, sondern hast sie auch verdient, wenn du nichts anstrengendes gemacht hast oder machen konntest oder wolltest. Fast alles kann noch bis morgen warten und auch das Nachdenken darüber sollte solange warten.
- Es gibt für Webbrowser Erweiterungen, bei denen du einstellen kannst, welche Seiten sie zu welchen Uhrzeiten sperren sollen – so kannst du z.B. [www.schlechtenachrichten.de](http://www.schlechtenachrichten.de) abends sperren lassen, [www.niedlichekätzchen.de](http://www.niedlichekätzchen.de) aber weiterhin genießen.
- Mache dir deine Schlaf-Umgebung so angenehm wie möglich:
  - Nicht zu kalt oder zu heiß
  - gut gelüftet
  - möglichst frei von Störgeräuschen
  - dunkel (es sei denn, du brauchst ein Nachtlicht weil du z.B. sonst Angst bekommst oder desorientiert aufwachst, dann versuch eins mit warmem Licht zu finden)
  - aufgeräumt und staubfrei
  - für dich ansprechend: Ein schönes Bild über dem Bett, dein Lieblingsbettbezug, eine Wandfarbe die du entspannend findest etc.
  - schalte elektronische Geräte, die brummen oder Standby-Lichtlein haben ganz aus.

- Ev. fühlst du dich sicherer, wenn du deine Schlafzimmertür abschließt
- Schaffe dir eine Abendroutine oder ein kleines Ritual. Wenn du religiös/spirituell bist, kannst du das in das Ritual mit einbeziehen, aber das ist kein Muss. Tu die Dinge, die du abends tust, um dich auf die Nacht und den nächsten Tag vorzubereiten mit Achtsamkeit und immer ungefähr zur selben Zeit und in der selben Reihenfolge: schon hast du eine beruhigende Routine. Das kann selbst sowas sein wie Zähne putzen und die Klamotten für morgen raus legen.
- Schließe den Tag ab, indem du durchgehst, was du an diesem Tag Gutes geschafft und erlebt hast, du kannst dir das auch aufschreiben oder mit kleinen Zeichen im Kalender notieren.
- Überlege dir, worauf du dich morgen freuen kannst. Auch das kannst du dir aufschreiben und morgens nochmal durchlesen, oder auch als Sprachmemo ins Handy sprechen und dich damit morgens wecken lassen. (s.u.)
- Bereite den folgenden Tag vor, indem du dir die Sachen für morgen zurechtlegst oder deine Tasche schon mal packst (falls du raus gehen wirst).
- Erstelle dir eine Playliste mit Musik oder Naturgeräuschen, die du abends hören magst, oder höre ein Hörbuch (z.B. ein Kinder-Hörbuch, das du schon kennst, so hält es dich nicht wach). Höre es entweder bevor du dich hinlegst, oder stelle es so ein, dass es nach etwa einer halben bis ganzen Stunde von alleine wieder ausgeht, so dass du zum Hörbuch/Musik einschlafen kannst, davon aber dann nicht wach gehalten oder wieder aufgeweckt wirst.
- Es gibt CDs mit Übungen zum Einschlafen und Entspannen, z.B. Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. (Büchereien und YouTube haben so was auch.)
- Trinke einen beruhigenden Kräutertee, z.B. Lavendel, Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Melisse oder eine Mischung. Es gibt diese Kräuter auch als Tinkturen, von denen du einige Tropfen in



Wasser trinkst. Probiere verschiedene Kräuter(-Mischungen), bis du was gefunden hast, das dir gefällt. Im Sommer kannst du den Tee auch kalt oder als Eistee trinken. Kakao geht auch, aber dann danach noch Zähne putzen.

- Düfte können beruhigen: Lege dir ein Lavendelkissen aufs Kopfkissen (oder ein mit anderen Kräutern gefülltes) oder tropfe ein paar Tropfen eines ätherischen Öls auf dein Kissen oder benutze abends eine Duftlampe (die du aber wegen Brandschutz ausmachen musst, bevor du dich hinlegst).
- Jetzt haben wir fast für alle Sinne etwas getan, auch der Tastsinn muss nicht zu kurz kommen: Kuschel dich in eine weiche Decke, schmuse mit einem Stofftier, einem Kissen, einem Haustier oder einem lieben Menschen, ziehe einen bequemen Schlafanzug an. Wenn es im Sommer zu warm für eine Decke ist, du sie aber doch irgendwie vermisst, versuche es mit einem beschwerten Tuch (weighted blanket).

## **nachts (bzw. wenn du schläfst):**

- Wenn du lange Zeit wach liegst und nicht einschlafen kannst, bleib nicht im Bett liegen, sondern steh auf und versuche, etwas an dem zu ändern, was dich vom Schlafen abhält.
  - Wenn du öfter nachts Hunger oder Durst bekommst, lege dir als Teil deiner Abendroutine einen Snack und eine Wasserflasche neben das Bett.
  - Wenn dich Licht oder Geräusche stören, versuche sie auszuschalten (elektronische Geräte, die brummen oder Standby-Lichtlein haben ganz ausschalten), dich davor zu schützen (Vorhänge zuziehen, Oropax in die Ohren) oder mit sanfter Musik bzw. Naturgeräuschen zu überspielen.
  - Wenn du grübelst, verweise die Gedanken auf ihren Platz und ihre Zeit (s.o. „Grübelstuhl“)
  - Wenn du Angst hast, etwas Wichtiges sonst zu vergessen, schreibe dir eine kurze Notiz (halte Stift und Zettel oder

Handy dafür bereit) und lege sie beiseite. Nun musst du bis zum Morgen nicht mehr daran denken.

- Quälende Gedanken oder Träume kannst du ebenso aufschreiben und beiseite legen.
- Wenn du wiederkehrende Alpträume hast, schreibe sie auf und stelle dir angenehmere Enden vor. Es gibt Leute, die ihre Träume auf diese Weise verändern, es kostet aber Übung.
- Wenn du einfach nicht müde genug bist, steh auf (bzw. setz dich hin, aber bleib nicht im Bett) und vertreib dir die Zeit und leg dich erst wieder hin, wenn du müde bist. Tu in der Zwischenzeit nichts, was dich belastet oder aufregt, sondern das, was du auch direkt vorm Schlafen gehen tust.
- Ich weiß das klingt albern, aber wenn du nachts auf Klo musst, versuch nicht anzuhalten. Du musst dann leider aufstehen. Mach das Licht nicht ganz hell an, sondern nur ein schwaches Licht, so dass du nicht „richtig“ wach wirst und leg dich schnell wieder hin. Wenn du danach nicht wieder einschläfst, mache nochmal deine Abendroutine oder eine verkürzte Version davon.
- Wenn du körperliche Beschwerden hast, hole dir dazu Rat. Es kann sein, dass du mit erhöhtem Kopfende besser schlafen kannst. Wenn du tagsüber viel stehen musst, lege deine Füße nachts hoch (z.B. auf eine zusammengerollte Decke), damit sie anschwellen können. Finde heraus, was für dich die beste Schlafposition ist.

## **morgens (bzw. nach dem Aufwachen):**

- Auch morgens lohnt sich ein kleines Aufwach-Ritual oder eine Routine (also die einzelnen Schritte jeden Tag in der selben Reihenfolge machen). Morgens gut aus dem Bett raus und in den Tag rein zu kommen kann sehr wichtig sein, auch um abends besser einschlafen zu können. Du kannst dich dann abends schon auf den nächsten Tag

freuen, brauchst keine Angst mehr zu haben oder genervt zu sein, wenn du die Erfahrung machst, dass der Morgen etwas Schönes oder Neutrales ist.

- Lass dich von etwas Angenehmen wecken, stelle eine schöne Melodie als Weckton ein, oder dein Lieblingslied. Lichtwecker oder „Sonnenaufgang-Wecker“ wecken dich mit sanftem Licht.
- Lies dir durch, worauf du dich heute freuen kannst oder ruf es dir ins Gedächtnis oder hör dir das Sprachmemo von gestern Abend an. Ich stelle es als zweiten Wecker kurz nach der sanften Melodie ein, so dass ich ohne etwas tun zu müssen oder auch nur die Augen öffnen zu müssen, daran erinnert werde, warum es sich heute lohnt, aufzustehen (und welcher Tag heute ist – ich bin morgens manchmal desorientiert).
- Schnuppere an einem energetisierenden Duft. Ich mag einen Erkältungsbalsam ganz gerne, es könnte auch ein Zitronen-Shampoo sein oder ein ätherisches Öl oder eine Duftlampe.
- Trinke etwas Wasser. Nachts dehydrierst du und das macht müde.
- Strecke und Dehne dich ausgiebig (Gähnen auch ausdrücklich erlaubt), am besten machst du 5-10 Minuten Übungen, das bringt deinen Kreislauf und die Durchblutung in Gang.
- Spätestens jetzt solltest du aufstehen und das Bett verlassen. Du solltest nicht zu lange, nachdem der Wecker sein Lied gespielt hat, noch im Bett liegen bleiben. Erstens willst du es ja nicht mit Wach-Sein verknüpfen und zweitens wird es nur noch schwieriger, aufzustehen, je länger du es hinauszögerst. Du kannst deinen Wecker auch so hinstellen, dass du aufstehen musst, um ihn auszumachen, oder einen zweiten Wecker mit scheußlichem Ton, der 5-10 Minuten losgehen würde, nachdem dein lieblicher Wecker dich geweckt hat – es sei denn, du stehst rechtzeitig auf und schaltest ihn aus.
- Mach das Fenster auf, lass Licht und Luft rein.
- Höre dein Lieblingslied, eine Guten-Morgen-Playlist oder einen Radiosender, der dir morgens gute Laune macht.

- Wenn du duschst oder dich wäschst, spüle dich mit kaltem Wasser ab. Heiß-Kalt-Wechsel bringen ebenfalls die Durchblutung und den Kreislauf in Schwung. Quäle dich aber nicht, sondern achte darauf, dass es einigermaßen angenehm ist. Sei auch morgens sanft zu dir.
- Du kannst auch morgens (wie ja abends schon) alle Sinne mit einbeziehen. Für den Tastsinn helfen dir vielleicht Massage-schwämme oder einfach barfuß über einen rauen Fußabtreter gehen, oder du klopfst dich mit deinen Händen ab.
- Du kannst einen Kaffee, (schwarzen) Tee, Mate-Tee oder ähnlichen Wachmacher trinken. Es gibt auch energetisierende Kräutertees, wie Brennnessel, Löwenzahn, Rosmarin etc.
- Frühstücke etwas. Wenn du wenig Zeit hast, versuch dir am Vortag was für unterwegs vorzubereiten oder nimm dir einen Apfel, Müsliriegel, Smoothie etc. Vielleicht entscheidest du dich aber auch, einige Minuten eher aufzustehen, um gemütlich frühstücken zu können.
- Versuche auch morgens, Stress und Unangenehmes für eine Weile zu verbannen. Gib dir, wenn irgend möglich, eine Stunde nach dem Aufwachen, in der du nur Zeit hast, wach zu werden, dich auf den Tag vorzubereiten und dich um dich selbst zu kümmern, bevor du dich negativem Stress aussetzt. Es gibt auch positiven Stress, also Dinge, die du magst und die dich in Schwung bringen, das ist das Richtige für morgens.