

Ich schlafe schlecht - was kann ich tun?

Liebe Schüler/innen, liebe Eltern,

in den letzten Wochen haben uns immer wieder Schüler und Schülerinnen in der Beratung aufgesucht, die von Schlafproblemen berichten und sich Tipps gewünscht haben, was sie tun können. Wir gehen davon aus, dass es noch mehr Kindern und Jugendlichen zur Zeit so geht. Deswegen findet ihr hier einige Tipps, die für jedes Alter gelten:

1. Mach dir keinen Stress. Es stimmt nicht, dass ein Mensch unbedingt schlafen muss um auszuruhen und zu entspannen. Für deinen Körper ist es auch schon gut, wenn du es dir gemütlich machst und dir Zeit nimmst, etwas Entspannendes nur für dich zu tun. Sage dir selbst: „Es ist ok, wenn ich nicht schlafen kann. Ich mache es mir einfach bequem.“

2. Beweg dich: Sorge dafür, dass nicht nur dein Kopf, sondern auch dein Körper am Abend müde ist. Im Moment bewegen die meisten Menschen sich viel zu wenig. Vielleicht kennst du das: Du machst zwar deine Schulaufgaben und beschäftigst dich mit Spielen oder Filmen, sitzt aber dabei fast die ganze Zeit. Sportvereine haben geschlossen und auch das Wetter lädt dich nicht unbedingt ein raus zu gehen. Die Folge ist, dass du dich abends müde fühlst, dein Körper aber noch viel zu viel Energie hat. Gewöhne dir an, jeden Tag mindestens 30 Minuten, besser aber eine Stunde nach draußen zu gehen. Dabei ist es egal, ob du einen Spaziergang machst, Joggen gehst, mit dem Fahrrad oder Skateboard unterwegs bist. Sogar am Abend kann das im Moment Spaß machen, denn viele Häuser sind toll mit leuchtender Weihnachtsdeko geschmückt.

3. Vermeide es, in der Stunde vor dem Schlafen Bildschirme zu benutzen. Wir wissen, dass das besonders schwer fällt. Dieser Tipp ist aber besonders wirksam. Handy, Tablet und Fernseher strahlen ein blaues Licht aus, das unser Gehirn verwirrt. Das Licht, das durch unsere Augen fällt, sorgt dafür, dass unser Körper weiß wie spät es ist und regelt so auch unsere Müdigkeit. Hinzu kommt, dass aufregende oder spannende Filme vor dem Schlafen Stress auslösen können der dann das Einschlafen erschwert. Probiere stattdessen Alternativen aus: Telefoniere (ohne Video) mit Freunden oder Verwandten, lese ein Buch, male etwas, spiele mit der Familie ein Spiel oder beschäftige dich mit anderen ruhigen Tätigkeiten.

4. Gehe immer zur selben Zeit schlafen. Nach einigen Tagen gewöhnt der Körper sich daran und wird automatisch müde. Das funktioniert übrigens auch mit dem Hunger: Wenn wir immer zu denselben Zeiten essen werden wir irgendwann auch immer „passend“ hungrig!

5. Du machst dir Sorgen und grübelst abends im Bett? Rede darüber! Such dir jemanden, von dem du dich verstanden fühlst - das können deine Eltern, Geschwister, Großeltern, Freunde, die Schulsozialarbeiter oder andere Menschen sein, denen du vertraust. Denke immer daran: Du bist nicht allein ☺ Außerdem kannst du die „Nummer gegen Kummer“ anrufen - sie ist vorn in deinem Schülerheft als „Kinder- und Jugendtelefon“ eingetragen.

6. Schau nachts nie auf die Uhr! Der ständige Blick auf den Wecker verunsichert und löst oft so viel Stress aus, dass man dann erst recht nicht mehr einschlafen kann. Oft kommen dann Gedanken wie „Jetzt bin ich schon eine Stunde wach, ich muss doch schlafen!“ - die machen es dann nur noch schwieriger ruhig zu werden.

7. Aufstehen statt Liegenbleiben. Wenn du nachts wach wirst und nicht wieder einschlafen kannst bleibe auf keinen Fall liegen! Stehe auf und beschäftige dich mit einer ruhigen Tätigkeit, die dich erneut müde werden lässt. Mach kein grelles Licht dabei an. Ideen könnten sein: Ein Buch lesen, Mandalas malen, Tagebuch schreiben, Puzzeln, Fotoalben ansehen, ruhiger Musik oder einem Hörbuch lauschen... Sobald du merkst, dass die Augen zufallen, legst du dich wieder hin.

8. Nie im Bett fernsehen. Gefühle wie Müdigkeit und Gedanken jeder Art verknüpft unser Gehirn mit bestimmten Orten. Wenn du im Bett fernsiehst oder Youtube-Videos anschaust, verbindet dein Kopf auch aufregende oder spannende Eindrücke mit diesem Ort. Das Bett sollte aus diesem Grund nur zum Schlafen genutzt werden!

9. Prüfe ob dein Zimmer zu warm oder zu kühl ist. Es gibt keine allgemein „perfekte“ Temperatur, jedoch die Faustregel, dass man weder schwitzen, noch frieren sollte. Außerdem schlafen die meisten Menschen deutlich besser, wenn die Temperatur im Zimmer in der Nacht niedriger ist als tagsüber. Das bedeutet zum Beispiel 16-18 °C in der Nacht statt 20-21° Zimmertemperatur tagsüber. Wenn du frierst hol dir eine zusätzliche Decke oder ein warmes Körnerkissen/eine Wärmflasche. Es ist trotzdem gut, wenn die Luft kühl ist.

10. Suche dir ein abendliches Ritual. Ein Ritual besteht aus bestimmten Tätigkeiten, die jeden Tag zur selben Zeit in derselben Reihenfolge ausgeführt werden. Äußere Strukturen wie Rituale führen zu innerer Ruhe. Zum Beispiel: Heizung aus, Fenster auf, Umziehen, Zähneputzen, Körnerkissen aufwärmen, Bett 10 Minuten „warm lesen“/Geschichte vorgelesen bekommen, Licht aus. Sehr praktisch ist auch, dass man bei einigen Handys Musik mit einem sogenannten „Sleeptimer“ einschalten kann, sodass sich die Musik ausschaltet, wenn man bereits eingeschlafen ist. Fertige Playlists mit Entspannungsmusik findet man im Internet.

