

# 2 Modul

## Was im Körper geschieht

# Schlafen & Wachsein

## Hausaufgabe

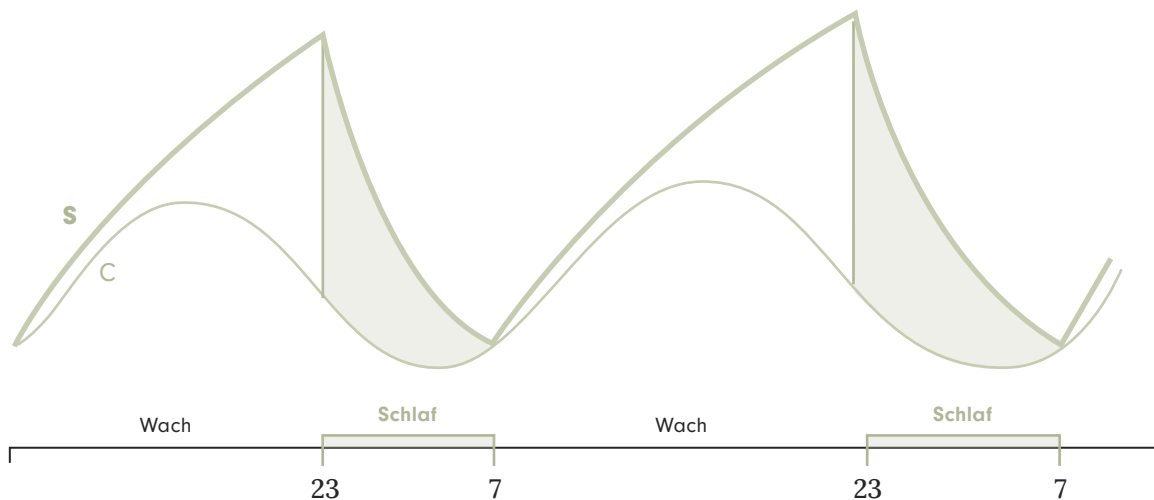
*Das Schlaftagebuch ist nicht nur eine tägliche Reflexionsübung, mit deren Hilfe du üben kannst, deine Perspektive zu wechseln. Es kann dir nach ein paar Wochen auch wertvolle Beobachtungen liefern. Und womöglich sogar helfen, Entscheidungen zu treffen. Wenn du noch nicht angefangen hast, Einträge zu sammeln, ist vielleicht heute eine gute Gelegenheit dafür!*

## Leitfrage

**Wie kommt Schlaf überhaupt zustande?**

Welche Prozesse liegen dem Schlaf zugrunde? Mit dieser Frage haben wir uns auch im zweiten Modul des Audio-Kurses beschäftigt. Die Schlafforschung beschreibt ein "Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation" - hier spielen dein circadianer Rhythmus und das Schlafbedürfnis wichtige Rollen.

Das Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation (Borbély, 1982)



## Das “s” in der Grafik

...steht für dein Schlafbedürfnis, auch Schlafdruck genannt. Im Audio-Modul hast du schon gelernt, wie unser Schlafbedürfnis durch die Substanz Adenosin gesteuert wird. Der Schlafdruck fällt deutlich schneller ab, als er ansteigt. Das liegt daran, dass die meisten Menschen ca. acht Stunden schlafen, während sie ca. 16 Stunden wach sind. Wenn du genauer hinsiehst, kannst du erkennen, dass nach den ersten 1,5 Stunden Schlaf schon etwa die Hälfte des Schlafdrucks abgebaut sind, der sich im Laufe des Tages angesammelt hat. In dieser ersten Phase sind wir vor allem im Tiefschlaf-Stadium. Im Zwei-Prozess-Modell zeigt sich: die Kurve der Beispielperson hat ihren höchsten Wert um 23:00 Uhr, der Schlafdruck ist maximal und fällt dann drastisch ab - zu diesem Zeitpunkt ist sie eingeschlafen.

## Das “c” in der Grafik

...steht für den circadianen Rhythmus. Das kommt übrigens aus dem Lateinischen: *Circa* bedeutet “etwa” und *dies* “Tag”. Wie dein persönlicher, natürlicher Takt aussieht, hast du mithilfe des ersten Handouts genauer herausgefunden.

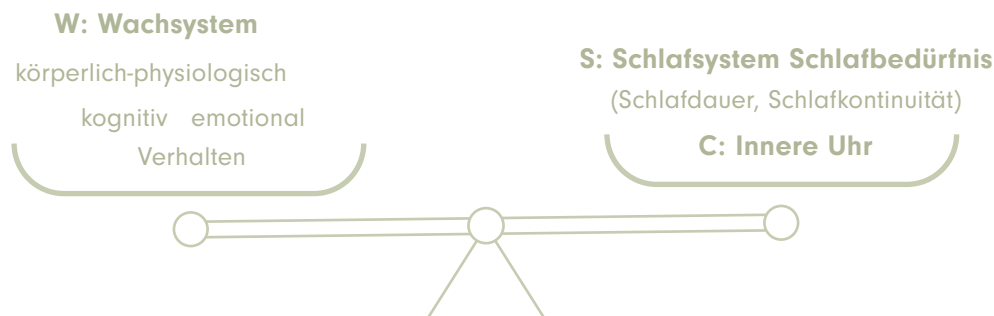
### Wie das Schlaf- und Wachsystem zusammenhängen, zeigt diese Waage.

Wenn das Wachsystem aktiv ist, wird das Schlafsystem gehemmt, sodass sich der Schlaf nicht entfalten kann. Je länger wir wach sind, desto mehr kippt die Waage in Richtung Schlaf. Das Wachsystem wird also gehemmt, wenn der Schlafdruck zunimmt. Manchmal ist der Schlafdruck sehr hoch, aber auch das Wachsystem wird durch eine hohe Aktivierung (Hyperarousal) auf Trab gehalten. Das führt dazu, dass sich der Schlaf nicht erholsam entfalten kann.

Die beiden Systeme, links und rechts auf der Waage, können gute Hinweise darauf geben, wo du im Umgang mit deinen Schlafschwierigkeiten ansetzen kannst. Deine eigenen Beobachtungen und Gedanken dazu kannst du direkt in der Waage unten notieren. Die Folgenden Fragen können dich dabei unterstützen und dir vielleicht den einen oder anderen Tipp mitgeben.

## Zusammenhang zwischen Schlaf- und Wachsystem

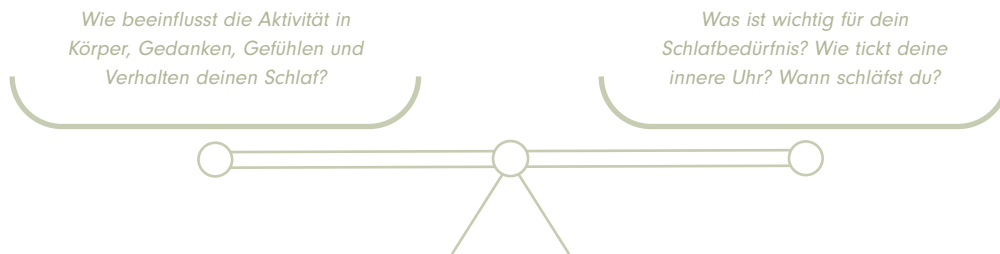
(Binder, Schöller & Weeß, 2020)



**Fordert dich besonders das Wachsystem heraus,** weil die Aktivität in Körper, Gedanken und Emotionen so hoch ist, dass du schwer zur Ruhe kommst? Wenn ja, ist es für dich vielleicht besonders hilfreich, einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress zu üben.

**Lebst du gegen deine innere Uhr?** Zum Beispiel wegen eines Jetlags, wegen Schichtarbeit oder weil deine Arbeitszeiten nicht zu deinem natürlichen Rhythmus passen? Wenn ja, kannst du vielleicht einen Weg finden, deinen Alltagsrhythmus näher an deinen circadianen Rhythmus anzupassen.

**Fühlst du dich oft müde und schläfrig?** Wenn ja, kann das ein Hinweis darauf sein, dass dein Schlafbedürfnis nicht ausreichend erfüllt wird. Dieser Zustand wird auch als Schlafmangel bezeichnet. Wenn dein Schlafmangel chronisch wird, du dich also tagtäglich müde und schläfrig fühlst, solltest du dich von deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt beraten lassen und von deinen Beobachtungen erzählen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Praxishinweise

Der Himmel ist ein beliebtes Bild für die Übung Gedanken beobachten. Der weite, blaue Himmel steht dabei für deinen klaren Geist. Die Sonne - beziehungsweise das Licht - repräsentiert deine Aufmerksamkeit. Weil sie den Himmel erhellt, kannst du sehen, was dort vor sich geht. Die Wolken, stehen für deine Gedanken. An manchen Tagen ist die Wolkendecke dicht und gräulich. An anderen Tagen ist keine einzige Wolke zu sehen. Mal sind es große Wolken, mal kleine. Mal ziehen sie schnell vorbei und in anderen Momenten bewegen sie sich kaum.

Wenn wir in den Himmel schauen, geht es nicht darum, irgendetwas zu verändern. Wir wollen nur beobachten, was dort ist. Vielleicht erkennen wir Bilder, Muster oder ganze Geschichten in den Wolken. Vielleicht stellen wir bloß fest, wie das Wetter heute ist. Es müssen nicht immer gleich 10 Minuten Achtsamkeits-Meditation sein: Im Alltag kannst Du die Übung auch als kurzen, persönlichen Check-In mit dir selbst nutzen. Schließ dafür einen Moment lang die Augen und frag dich: *Wie sieht mein innerer Himmel gerade aus?*

## Achtsamkeitsübung

# Gedanken beobachten

Es gibt Tage, an denen löst ein Gedanke den anderen ab und an Ruhe ist gar nicht zu denken. In dieser Meditation kannst du üben, damit umzugehen und deine Gedanken ziehen zu lassen.

Richte deinen Fokus darauf, wie du hier sitzt und nimm deinen Körper wahr...

An welchen Stellen hat er Kontakt zum Boden und zum Stuhl?...

Nimm wahr, wie deine Füße auf dem Boden stehen...

Und wie du all dein Gewicht an den Boden und die Sitzfläche abgeben kannst...

Spüre auch, wie dein Kopf sich heute anfühlt...

Ist er sehr voll? Oder schwer?...

Häufig können wir das schnell drehende Gedankenkarussell sogar im Kopf spüren...

Spüre deinen Körper dann noch einmal als Ganzes, wie er hier sitzt und atmet...

Nimm nur deinen Körper wahr...

Und wenn du bemerkst, dass dir viele Gedanken durch den Kopf gehen...

Und es dir vielleicht schwerfällt, dich auf deinen Körper zu konzentrieren...

Schenke ruhig auch deinen Gedanken einen Moment lang deine Aufmerksamkeit...

Versuche sie nur zu betrachten, ohne dich in einen Gedanken zu verfangen...

Zu bemerken, was dich gerade ablenkt, kann die Ablenkung schon auflösen...

Mache dir also kleine innere Notizen, wenn dir auffällt, dass du nicht mehr bei deinem Körper bist...

Das kann etwas sein wie "Oh, ein Geräusch"...

"Oh, ein Gedanke"...

Oder "Oh, ein Gefühl"...

Beobachte so, wie deine Gedanken kommen...

Und wieder gehen...

Manchmal, wenn wir unsere Gedanken genauer anschauen, kommt auch plötzlich gar kein neuer Gedanke mehr auf...

Wenn du das bemerkst, genieße die Ruhe in deinem Kopf...

Die Stille...

Irgendwann kommt wahrscheinlich wieder ein Gedanke auf...

Dann schaust du ihn dir an...

Und versiehst ihn mit einer kleinen inneren Notiz... "Oh, ein Gedanke"...

Du brauchst nichts zu tun oder zu verändern...

Nur deine Gedanken und Empfindungen beobachten...

Und an dir vorbeiziehen lassen...

Nimm wahr, wie dein Gedankenkarussell so immer langsamer wird...

Gedanken anschauen...

Mit einer kleinen Notiz versehen...

Ziehen lassen...

Und die Stille genießen...

Beobachte deinen Geist so noch für einen Moment ganz für dich in deinem Tempo...

Gedanken anschauen...

Mit einer kleinen Notiz versehen...

Ziehen lassen...

Und die Stille genießen...

...

Weite nun deine Aufmerksamkeit behutsam wieder auf deinen ganzen Körper aus und nimm wahr, wie du hier sitzt und atmest...

Betrachte deinen Körper noch einmal als Ganzes und erforsche, ob sich irgendetwas in deinen Empfindungen verändert hat...

Das kann ein entspannteres Gefühl sein, oder weniger Gedankenkreisen in deinem Kopf, oder aber etwas ganz Anderes...

Es gibt kein richtig und kein falsch... Nimm nur ganz bewusst wahr, was jetzt gerade ist...

Vielleicht möchtest du jetzt noch einen oder zwei tiefe Atemzüge nehmen, bevor du dann langsam wieder hier in den Raum zurückkehrst...