

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### # 7: Das nächtliche Gedankenkarussell - Wege zu einem erholsamen Schlaf

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt zu überstehen. Heute beschäftigen wir uns mit dem nächtlichen Gedankenkarussell und mit Wegen zu einem erholsamen Schlaf.



Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung  
**(folgen Sie auch auf Yammer, LHG Body & Mind!)**

#### Einleitung

Sie kennen das vielleicht: Sie können abends nicht einschlafen oder wachen mitten in der Nacht auf und liegen schlaflos im Bett. Die Gedanken kreisen unkontrolliert um Sorgen, ungelöste Probleme und Corona-Themen (bin ich selbst gesundheitlich gefährdet? Stecke ich vielleicht jemanden an, der mir lieb ist? Ist mein Job gefährdet? Wie geht es mit der Kurzarbeit weiter? Wie sollen wir als Partnerschaft oder Familie das Zusammenleben mit den aktuellen Einschränkungen durchstehen ohne uns zu zerstreiten? Ich fühle mich einsam, schaffe ich das weiterhin alleine). Selbst kleine Themen, die wir sonst mit „links“ erledigen, scheinen unüberwindbar; die Gedanken werden negativer, wir malen uns die schlimmsten Katastrophen aus.

Wenn solche nächtlichen Erfahrungen bei Ihnen nur vereinzelt und unregelmäßig vorkommen, besteht kein Anlass zur Sorge. In Ausnahmesituationen ist es völlig normal, wenn wir Probleme auch nachts „nicht aus dem Kopf“ bekommen. Wir haben einen vollen Energiespeicher und können am nächsten Tag auch unausgeschlafen von unseren Kräften zehren.

Schwierig wird es allerdings dann, wenn wir immer häufiger in das nächtliche Gedankenkarussell „einsteigen“, das nächtliche Grübeln zur „Normalität“ wird. Dann entleert sich unser Energie-Akku Schritt für Schritt, uns fehlt immer mehr die Spannkraft für die privaten und beruflichen Herausforderungen. Was können wir tun, um das nächtliche Grübeln zu unterbinden und die nötigen Kräfte für den kommenden Tag zu sammeln? In diesem Artikel finden Sie einige Anti-Grübel-Techniken aus der Beratungspraxis:

#### Grübel-Ort und Grübel-Stopp

Wenn Sie sich nachts beim Grübeln erwischen, kann es paradoxerweise hilfreich sein, sich bewusst auf das Gedankenkarussell einzulassen, anstatt es zu unterdrücken. Nutzen Sie dafür einen fest definierten „Grübel-Ort“ in Ihrer Wohnung, aber nicht das bequeme Sofa oder Bett.

Lassen Sie sich unkontrolliert auf alle Gedanken ein, ohne Lösungen finden zu müssen, setzen sich aber ein zeitliches Limit (5 Minuten) - das ist Ihre persönliche **Grübel-Zeit**. Diese Grübel-Zeit ist wichtig, damit die Gedanken sich „auspowern“ können. Oftmals erleben wir bereits nach dieser kurzen, aber bewussten Grübel-Zeit eine erste, leichte Beruhigung der Gedanken.

Wenn Sie merken, dass Sie das bewusste Grübeln nicht weitergebracht hat, unterbrechen Sie nach 5 Minuten bewusst die negative Gedankenspirale. Verlassen Sie den „Grübel-Ort“ und sagen laut „STOPP“. Bekräftigen Sie Ihren Beschluss, in dem Sie in die Hände klatschen, Ihre Faust siegesbewusst ballen und eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen. Es kann auch helfen, die quälenden Gedanken auf einen Zettel zu schreiben, in eine Kiste zu packen und an Ihrem Grübel-Ort zu platzieren. Damit drücken Sie symbolisch aus, dass die ungewollten Gedanken am Grübel-Ort bleiben.

### **Lösungs-Ort**

Gehen Sie an einen anderen Ort in Ihrer Wohnung und versuchen in einen Lösungsmodus zu kommen. Entscheiden Sie auch hier im Vorfeld, wie viel Zeit Sie sich zugestehen (z.B. 20 Minuten). Was kann ich selbst beeinflussen, bei welchen Fragen benötige ich Unterstützung? Wer könnte mir helfen? Kann ich das Problem in kleinere Probleme aufteilen? Was kann ich direkt morgen in Angriff nehmen? Welche Probleme haben Priorität, welche können warten? Schreiben Sie Ihre Lösungsansätze auf und machen Sie sich eine „**To-Do-Liste**“. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn Sie nicht alle Themen beantworten können und sagen Sie sich nach der zugestanden Zeit: „Für heute Nacht mache ich Schluss und mache morgen weiter. Ich muss jetzt nicht auf alle Fragen Antworten finden, step by step“.

### **Entspannungs-Ort**

Nachdem Ihr Kopf im Grübel- und Lösungsraum stark beansprucht war, ist es nun an der Zeit, zur Ruhe zu kommen. Begeben Sie sich dafür an einen Ort in Ihrer Wohnung, der mit positiven, entspannenden Assoziationen verknüpft ist. Normalerweise gelingt Entspannung aber nicht „auf Knopfdruck“, sondern setzt voraus, dass wir eine für uns **passende Entspannungstechnik** erlernen. Das kann die progressive Muskelentspannung nach Jacobson sein, Autogenes Training oder Achtsamkeits- oder Atemübungen. Es kann auch helfen, sich Meeresrauschen oder Regengeräusche anzuhören, das beruhigt den Herzschlag.

### **Aufmerksamkeitsübung**

Wenn Sie noch keine Entspannungstechnik erlernt haben, kann man mit einer kleinen Aufmerksamkeitsübung in einen **Entspannungs-Modus** kommen: Konzentrieren Sie sich auf einen Gegenstand, ein Geräusch (z.B. ein sanftes Musikstück) oder ein Körpergefühl (z.B. Herzschlag) und halten Ihre Aufmerksamkeit bewertungsfrei so lange wie möglich darauf gerichtet. Wenn Sie gedanklich abschweifen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf den Gegenstand, das Geräusch oder Körpergefühl. Damit stehlen wir dem Grübeln seine gedankliche „Bühne“ und die negativen Gedanken werden allmählich schwächer.

### **Gedanken sind nur Gedanken**

Gerade im nächtlichen Grübel-Karussell nehmen wir unsere negativen Gedanken oft sehr ernst und geben ihnen viel Autorität - wir glauben ihnen unvoreingenommen und sind eins mit ihnen. Wir sollten uns in diesen Momenten aber bewusstmachen, dass Gedanken nur Gedanken sind und nicht die Realität widerspiegeln. Unsere Gedanken sind in diesen Momenten stark von unseren negativen Gefühlen beeinflusst und nehmen die gleiche negative Färbung an. Die innere Distanzierung von den eigenen beunruhigenden Gedanken ist ein wichtiger Schritt, um dem

Gedankenkarussell seinen bedrohlichen Charakter zu nehmen. Sie können das üben, indem Sie Ihre Gedanken mit Ihrem geistigen Auge beobachten und wertneutral kommentieren (natürlich in Ihren eigenen Worten): „Ich habe gerade den sehr interessanten Gedanken, dass...“, oder „Hallo Gedanke, auf Wiedersehen Gedanke“. Machen Sie sich auch bewusst, dass die Probleme aufgrund des **nächtlichen Hormonhaushalts** größer erscheinen können als am nächsten Tag (s. Anhang). Wenn Sie diese neutrale Beobachterrolle einnehmen, werden die Gedanken langsam ihre Penetranz verlieren und sie verblassen.

### Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene beginnt bereits mit der eigenen **Selbstfürsorge** und **Tagesstruktur**: bin ich körperlich ausgelastet? Habe ich feste Routinen und Aufgaben, auch in der Kurzarbeit? Gerade fehlende Alltagsstrukturen können abends zu einer inneren Unruhe führen, die unserer Schlafqualität beeinträchtigen kann. In unserem **Krisentagebuch** (s. Anhang) finden Sie zahlreiche Anregungen, um auch in der aktuellen Krise den Alltag gut bewältigen und strukturieren zu können.

Abends nach einem stressigen Tag gönnen wir uns dann manchmal (vielleicht regelmäßig?) das zweite Feierabendbier oder das zusätzliche Glas Rotwein zum Essen, um „runterzukommen“. Alkoholgenuss am Abend kann aber unseren Schlaf empfindlich stören und führt nicht selten zu unruhigem Schlaf und nächtlichem Aufwachen. Verbunden mit ungelösten Problemen ist **Alkohol ein „Brandbeschleuniger“** für nächtliches Grübeln. Versuchen Sie daher, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren oder im besten Fall gar nicht zu trinken. Wenn Sie am Abend ein Problem hin- und her bewegen, schreiben Sie schon abends auf, was Sie morgen tun können, um das Problem zu lösen bzw. erkennen Sie an, was Sie nicht beeinflussen können.

Bereiten Sie sich auf das Zubettgehen durch entspannende **Abendroutinen** vor: Vermeiden Sie unmittelbar vor dem Schlafen, (fast schon automatisch) auf das Handy zu schauen, in den sozialen Medien zu surfen oder aufwühlende Nachrichten zu lesen. Falls Sie abends doch noch digital unterwegs sind, laden Sie einen Blaulichtfilter (Nachtmodus) herunter. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Momente Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen guttun, z.B. mit einer Tasse Tee ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ schreiben: Was ist heute gut gelaufen? Welche Gründe habe ich, dankbar zu sein? Auf was freue mich in der Zukunft? Die Zubettgehen-Routine sollte sich klar vom „Trubel“ des Tages abgrenzen und das Zimmer abgedunkelt sein: Der Tag ist vorbei, jetzt kommt die Nacht. Nutzen Sie gerne auch unser **Merksblatt**, den **Selbstbeobachtungsbogen** zur Schlafhygiene sowie den **Einschlafen-Podcast** im Anhang.

### Unterstützungsangebote der Psychosozialen Beratung

Wenn der Ausstieg aus dem nächtlichen Gedankenkarussell allein nicht oder nur noch mit der Unterstützung von Schlafmitteln gelingt, laden wir Sie ein, ein Beratungsgespräch bei der Psychosozialen Beratung in Anspruch zu nehmen. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

**Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**

**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**

**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück

## Hilfreiche Angebote und Informationen

- Einschlafen-Podcast: (<http://einschlafen-podcast.de/wieso-einschlafen/>)
- Hintergrundwissen: Warum erscheinen uns Sorgen nachts schlimmer?
  - <https://www.spektrum.de/frage/schlafstoerung-warum-sorgen-nachts-schlimmer-erscheinen/1483393>
  - <https://vistano.com/psychologie/stressbewaeltigung/wenn-wir-nachts-wach-liegen-scheinen-die-sorgen-groesser/>
- Merkblatt Schlafhygiene
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/MerkblattSchlafhygiene.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/MerkblattSchlafhygiene.html)
- Selbstbeobachtungsbogen
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Selbstbeobachtungsbogen.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Selbstbeobachtungsbogen.html)
- Krisentagebuch
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Krisentagebuch.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Krisentagebuch.html)

### Angebote des LHG Gesundheitsmanagements:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html)

### Homepage der Psychosozialen Beratung:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)

### Sonderseite „Erholsam schlafen“ der Psychosozialen Beratung:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Erholsamschlafen.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Erholsamschlafen.html)