



Wenn die Angst vor der Nacht schwerer wiegt als die Nacht

Warum Dich nach einer kurzen Nacht oft nicht der Schlafmangel ausbremst, sondern der erste Gedanke am Morgen, und wie Du ihn drehst.

Viele Menschen liegen nachts wach, wälzen sich von einer Seite auf die andere, schauen immer wieder auf die Uhr oder wachen lange vor dem Wecker auf. Die Gesundheitsreports der Krankenkassen zeichnen seit Jahren dasselbe Bild: Schlafprobleme sind weit verbreitet, und sie nehmen zu. Und das sind nur die Fälle, die überhaupt ärztlich erfasst werden. Die vielen vorübergehenden Einschlaf- und Durchschlafprobleme, die wir im vollen Arbeitsalltag mit uns herumtragen, tauchen in keiner Statistik auf.

Eines vorweg, weil es mir wichtig ist. Wenn Schlafmangel chronisch wird, wenn Du über Wochen nicht zur Ruhe kommst, dann gehört das ärztlich abgeklärt, und dieser Text ersetzt das nicht. Die allermeisten von uns leiden aber nicht an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung, sondern an etwas Alltäglicherem: an dem Sorgenkarussell rund um den Schlaf.



Wie wach Du morgens bist, entscheidet sich nicht nur in der Nacht.

Die Erwartung spricht im Körper mit

Dazu gibt es einen Befund, der auf den ersten Blick kaum zu glauben ist. Man hat Menschen nach dem Aufwachen eine Rückmeldung über ihren Schlaf gegeben, wie erholsam oder wie schlecht ihre Nacht angeblich gewesen sei, gemessen an anderen. Diese Rückmeldung hatte mit der tatsächlichen Nacht nichts zu tun, sie wurde den Teilnehmenden einfach so gesagt. Und trotzdem veränderte sie die Leistung am nächsten Tag. Wer glaubte, schlecht geschlafen zu haben, schnitt in Konzentrations- und Denkaufgaben messbar schlechter ab. Wer glaubte, gut geschlafen zu haben, war wacher und klarer. Allein die Erwartung reichte.

Ich möchte an dieser Stelle ehrlich sein, weil solche Befunde leicht überdehnt werden. Das bedeutet nicht, dass Schlaf keine Rolle spielt. Echter, anhaltender Schlafmangel wirkt sich sehr wohl auf Körper und Kopf aus, das ist gut belegt, und das lässt sich nicht einfach wegdenken. Was diesen Befund so stark macht, ist etwas anderes. Er zeigt, dass unsere Bewertung des eigenen Schlafs ein realer, messbarer Faktor ist, der obendrauf kommt. Und gerade bei der ganz normalen kurzen Nacht wiegt diese Bewertung oft schwerer, als wir ahnen.

Was im Kopf passiert, wenn der Wecker klingelt

Stell Dir den typischen Morgen nach einer kurzen Nacht vor. Der Wecker klingelt. Und noch bevor Du richtig wach bist, läuft ein Gedanke los: „Oh nein, viel zu wenig geschlafen, heute reiße ich gar nichts.“ Dein Gehirn behandelt diesen Gedanken wie eine kleine Bedrohung. Es fährt das Nervensystem hoch, schüttet Stresshormone aus, und ausgerechnet der Bereich hinter Deiner Stirn, den Du für klares, überlegtes Arbeiten und für gute Entscheidungen brauchst, bekommt dabei weniger Spielraum. Die Sorge, nicht leistungsfähig zu sein, trägt also selbst dazu bei, dass Du es schwerer hast.

Verstärkt wird das durch etwas, das viele von uns sich angewöhnt haben. Wir lassen unseren Schlaf von Uhren und Apps bewerten. Jede Nacht wird in Phasen zerlegt, jede Wachphase als kleiner Makel verbucht, jeder Wert mit gestern verglichen. So entsteht unbemerkt eine Art Leistungsdruck gegenüber dem eigenen Bett. Und Druck ist das Letzte, was uns beim Loslassen hilft.

Ein gelassenerer Blick auf die Nacht

Hier hilft ein Perspektivwechsel, für den ich gern an das Mädchen mit den roten Zöpfen denke. An diese unbekümmerte Gewissheit, dass vieles leichter geht, wenn man aufhört, es sich schwerer zu machen, als es ist. Nicht naiv, sondern mutig genug, dem eigenen Körper etwas zuzutrauen. Und genau da setzen die folgenden kleinen Werkzeuge an. Keines kostet Zeit, und Du kannst morgen früh damit beginnen.

FÜNF MINUTEN, EIN RUHIGERER KOPF

Deine Tools für einen gelasseneren Schlaf-Mindset

- 1 Der erste Satz am Morgen.** Achte darauf, womit Du den Tag innerlich eröffnest. Ersetze das harte „Ich bin total müde, heute wird das nichts“ durch eine ruhigere Beobachtung: „Mein Körper hatte wenig Zeit, aber er läuft.“ Kein Schönreden, sondern ein bewusster Startpunkt.
- 2 Der Erlaubnis-Satz.** Gib Deinem Körper innerlich die Erlaubnis zu kompensieren. Eine einzelne kurze Nacht ruiniert weder Deinen Tag noch Deine Fähigkeiten, solange Du ihn nicht durch Selbstvorwürfe zusätzlich hochjagst. Ein stilles „Es ist okay, ich komme auch so durch“ nimmt dem System den Alarm.
- 3 Die Tracker-Pause.** Wenn Dein Tag sich morgens nach der Schlaf-App richtet, probier eine Woche das Gegenteil: Schau bewusst nicht aufs Display. Frag Dich stattdessen, wie Du Dich tatsächlich fühlst. Dein Empfinden ist der ehrlichere Maßstab.
- 4 Schlaf von der To-do-Liste nehmen.** Schlaf lässt sich nicht erzwingen, und je mehr wir ihn zur Pflicht machen, desto wacher hält uns das Nervensystem. Statt „Ich muss jetzt einschlafen“ hilft „Ich ruhe mich jetzt aus, und der Schlaf kommt, wenn er kommt.“
- 5 Die abendliche Herunterfahr-Spur.** Gib Deinem System vor dem Schlafen ein klares Signal, dass der Tag vorbei ist: gedämpftes Licht, das Handy aus dem Schlafzimmer, ein paar Atemzüge, bei denen das Ausatmen länger ist als das Einatmen.

Worum es am Ende geht

Am Ende geht es nicht darum, Deinen Schlaf schönzureden. Es geht darum, ihm nicht jede unruhige Stunde nachzutragen, und Deinem Nervensystem zu erlauben, dass es auch nach einer kürzeren Nacht funktionsfähig sein darf. Denn wie wach und klar Du Dich am Morgen fühlst, wie präsent Du im Gespräch bist und wie Du auf die Menschen um Dich herum wirkst, das entscheidet sich nicht allein in der Nacht. Es entscheidet sich auch in dem, was Du Dir über sie erzählst.

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber — und die ist trainierbar.

Willst Du die praxiserprobten Neuro-Routinen für Dich oder Dein ganzes Team verankern?

Lass uns sprechen →

QUELLEN

Draganich, C. & Erdal, K. (2014). Placebo Sleep Affects Cognitive Functioning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(3), 857–864. Colorado College, USA.

Barmer-Gesundheitsreport zu Schlafstörungen bei Beschäftigten, Deutschland (qualitativ herangezogen: Schlafprobleme sind weit verbreitet und nehmen zu).