

# Mein Kampf mit der Nacht - Wie mich meine Schlafprobleme innerlich zerfressen

Tick, tack, tick tack. Ich höre unentwegt auf das Ticken der Uhr - das Tropfen des Wasserhahns. Mit jedem Ticken werde ich innerlich unruhiger und meine Schlaflosigkeit macht mich zunehmend aggressiv. Ich hab doch morgen noch soviel vor mir, wobei ich fit und ausgeschlafen sein muss.

Verdammt, es ist 2:03 Uhr und ich liege hellwach in meinem Bett als wäre ich gerade erst aufgewacht. In 4 Stunden sollte ich schon wieder aufstehen. Eigentlich könnte ich ja jetzt noch ein bisschen an meinem Projekt weitermachen, wenn ich sowieso nicht schlafen kann. Vergiss es, das bringt gar nichts. Wenn ich jetzt noch einmal aufstehe, werde ich die Nacht gar nicht mehr zur Ruhe kommen. Wie soll ich das morgen alles schaffen? Die Präsentation, das Gespräch mit meinem Chef und nachmittags muss ich irgendwie noch die eine Sache erledigen, die ich schon ewig vor mir herschiebe. Da muss ich kreativ sein, wie soll das funktionieren wenn mein Körper total erschöpft sein wird?

Ich raff das einfach nicht. Als ich heute noch auf Arbeit war, sind mir nach dem Mittag fast die Augen zugefallen. So sehr habe ich mir den restlichen Tag gewünscht, mich einfach nur ins Bett fallen lassen zu können. Und jetzt? Nimm dir doch deinen Schlaf den du so dringend wolltest, dämlicher Körper. Das macht doch überhaupt keinen Sinn. Ich bin erschöpft, falle halb tot ins Bett und nun kann ich wieder stundenlang nicht einschlafen. Das war mir vorhin schon wieder klar. Ich hätte heute endlich mal die Chance gehabt 12 h am Stück durchzuschlafen. Dabei hätte ich auch gleich den Schlaf der letzten Tagen nachholen können. Denkste! Mein Körper arbeitet gegen mich. Jetzt sind es nur noch dreieinhalb Stunden zu schlafen – eigentlich könnte ich gleich wieder aufstehen. Wie sagt man noch? Bevor man 1 oder 2 Stunden schläft, sollte man es lieber gleich lassen, sonst ist man am Ende noch viel müder als vorher.

Wird bestimmt gleich auch hell. Wenn es hell ist kann ich aufstehen, dann schlaf ich eh nicht mehr ein – wäre ja nicht das erste Mal wo ich das versuche. Wie oft habe ich jetzt schon die Seite gewechselt? Wie oft habe ich mein verdamntes Kissen zusammengeknautscht? Wie oft habe ich diese beschissenen Einschlaf Tipps versucht? Schon beim Zählen der imaginären Schafe denkt mein Kopf an morgen, ich kann gar nicht bei dieser stupiden Aufgabe bleiben. Und diese Atemübungen helfen auch nichts. Schön in den Bauch atmen – warten – und lange ausatmen. Würde gerne wissen, ob das irgendwann schon einmal jemanden geholfen hat. Ich frage mich langsam wo das hinführen wird. Ich seh ja jetzt schon früh morgens immer aus wie ausgekotzt. Und meine Garage wollte ich auch schon ewig mal wieder aufräumen. Ich komm irgendwie zu gar nichts mehr seitdem der Stress auf Arbeit zugenommen hat. Wann ich meine Eltern das letzte Mal gesehen habe, kann ich auch gar nicht mehr genau sagen.

Irgendwas muss sich ändern, so geht das einfach nicht mehr weiter. Hier und Jetzt wird sich etwas ändern. Wenn ich morgen aufstehe, dann mache ich dieses Spiel nicht mehr mit. Dann ist der Bericht eben mal nur Durchschnitt. Dann bleibt die Garage eben weitere Monate unaufgeräumt und meine Eltern müssen halt auch warten. Ich hasse es, wie alles an mir zerrt und auf mich einströmt. Ich will das nicht mehr, genausowenig wie mein Körper. Ist doch ein ganz klares Signal was er mir hier sendet. Ist doch meine Entscheidung gewesen alles anzunehmen und mir selber aufzuhalsen, ich bin so dämlich. Für kein Geld der Welt will ich diesen Zustand aufrechterhalten. Einen Zustand an dem es mir jeden Tag graut, wenn ich nach Hause komme und genau weiß, gleich geht die nächste Horrornacht wieder los.

Ich will endlich wieder gelassener sein, Freude erleben und mein Leben genießen. Ich will weg von dem Druck, den ganzen Einflüssen, den Verpflichtungen – weg von all dem, was mich kaputt macht. Klar brauche ich auch Arbeit und ganz ohne Verbindlichkeiten wird es nicht gehen, aber nicht mehr in diesem Maße. Ich muss aufpassen, dass es nicht wie beim letzten Mal wird. Wochenlang war ich überlastet und von heute auf morgen fahr ich weg und habe das andere Extrem. Im Urlaub hat mir fast schon eine Aufgabe gefehlt und der sinnlose Stress mit der Hotelrezeption war doch von mir schon fast provoziert. Ich will wieder zurück in meine Mitte. In dem die Ausschläge nicht immer so hoch ausfallen. Ich möchte abschalten können und nach der Arbeit mich endlich um all die Dinge kümmern können, die mir so wichtig sind. Die mich glücklich machen. Die mich ausmachen. Das was ich bin. Leben ist nicht schwarz oder weiß. Leben ist grau, außer meins. Ab morgen nicht mehr.

Ab morgen nicht mehr.

Weiterführende Links:

[Zum Erfahrungsaustausch](#)

[Schlaftraining 1](#)

[Schlaftraining 2](#)