

Einschlafprobleme - Wie wir Gedanken loslassen und Entspannung entstehen lassen können

Kennen Sie das? Sie legen sich nach einem anstrengenden Arbeitstag in Ihr Bett und schon schießen Ihnen viele Gedanken durch den Kopf. Ihr Kopf kommt nicht zur Ruhe und Sie gelangen ins endlose Grübeln. Wir haben Ihnen bereits oft berichtet, welche Entspannungsmethoden Ihnen dabei helfen können. Heute möchten wir auf Störungen und Probleme eingehen, die möglicherweise bei der Entspannung im Einschlafprozess auftreten.

Unabhängig davon, was während der Entspannung oder dem Wunsch zum Einschlafen passiert (ob Sie einschlafen oder nicht, ob Sie immer wieder an andere Dinge denken müssen etc.), versuchen Sie gelassen zu bleiben bzw. fahren Sie mit der Entspannungsübung fort. Versuchen Sie, so gut Sie gerade können, Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Entspannungsreaktion (bzw. die Atmung) zu lenken. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, beobachten Sie die aufkommenden Überlegungen und bringen Sie Ihre Konzentration dann sanft wieder zur Übung zurück. Lösen Sie sich von Vorstellungen wie „Ich muss schlafen“, „das ist Richtig oder Falsch“ oder „Jetzt muss es klappen“. Es ist kein Wettbewerb und auch keine Leistungssituation. Denn diese Ansprüche und Gedanken führen nur zu Anspannung. Dies behindert den Einschlafprozess, da Anspannung mit einer Aktivierung des Körpers verbunden ist. Setzen Sie sich nicht unter Druck.

Störende Geräusche oder Gedanken lassen sich ebenfalls nie ganz ausschließen. Für Viele stellt sich die Frage: **Wie gehe ich also damit um?**

Versuchen Sie sich, so gut Sie gerade können, auf eine Entspannungsmethode (bzw. die Atmung) oder auf angenehme Gedanken zu konzentrieren. Dabei werden wir allerdings häufig durch die automatische Tendenz, Dinge zu bewerten, gehindert. Wir kategorisieren schnell in richtig und falsch. Durch derartige Bewertungen leben wir unter dem immerwährenden Gefühl, wir müssten anders denken und fühlen. Das kann zu Gedankenketten führen, in denen wir uns selbst die Verantwortung für „falsche“ Gedanken oder Gefühle geben. Dadurch erleben wir nicht mehr den gegenwärtigen Augenblick, sondern sind in Zwängen und stehen unter Druck.

Versuchen Sie sich von diesem Zwang so gut es geht zu befreien. Erkennen Sie die Situation so an, wie sie ist, ohne diese zu bewerten oder beurteilen zu müssen. Nutzen Sie eine innere Einstellung der Gelassenheit. Paul Dubois hatte dies einst sehr bildlich ausgedrückt:

„Der Schlaf ist wie eine Taube. Wenn man die Hand ruhig ausstreckt, kommt Sie herbei und lässt sich darauf nieder. Wenn man aber nach ihr greifen will, fliegt sie davon“. Vergessen Sie das nicht.

Lassen Sie Druck oder Ärger nicht in den Fokus rücken. Sie kennen es bestimmt: Je mehr Sie sich über störende Dinge aufregen oder darüber ärgern, desto schlimmer wird es. Man steigert sich in verschiedene Emotionen hinein. Hilfreicher ist es, störende Einflüsse oder Gedanken suggestiv für sich zu nutzen und an einer gelassenen Haltung zu üben. Mithilfe Ihrer Konzentration und einer inneren Gelassenheit können Sie Störungen besser annehmen. Gelassenheit heißt eine Akzeptanz den Dingen gegenüber zu entwickeln:

„Es ist wie es ist“.

Ein paar Beispiele dafür:

„Das Rauschen des Verkehrs auf der Straße klingt wie das Meeresrauschen. Ein angenehmes Meeresrauschen. Das hilft mir, um noch leichter entspannen zu können...“

„Andere würden sich jetzt vielleicht darüber aufregen, aber ich steigere mich da nicht hinein. Ich bleibe ruhig und entspanne...“

„Ich gehe genüsslich angenehmen Vorstellungen nach. Diese Zeit ist für mich und ich kann sie gut nutzen...“

„Meine Umwelt ist mir gerade egal, vollkommen gleichgültig. Ich versuche zu entspannen...“

Weiterführende Links

[Training 1 Schlafstörung](#)

[Training 2 Schlafstörung](#)

[Erfahrungsbericht: "Mein Kampf mit der Nacht"](#)

[Downloads zu Schlafproblemen](#)