

M36.33 Merkblatt Schlafprobleme durch innere Lernprozesse (Stimuluskontrolle)

Name/Chiffre d. Pat.

Geburtsdatum d. Pat.

heutiges Datum

Wir Menschen sind einerseits sehr komplexe Wesen, bestimmte Lernprozesse funktionieren bei uns aber sehr einfach. Ein solcher einfacher Lernprozess ist, dass unser Körper lernt, Dinge, die oft gleichzeitig vorkommen, im Gedächtnis »zusammenzubinden«. Sind zwei Dinge im Gedächtnis einmal zusammen gespeichert, ergibt sich das eine automatisch, wenn das andere gegeben ist. Man nennt diesen Lernprozess Konditionierung.

Bei Menschen ohne Schlafprobleme ist die Schlafumgebung in der Regel mit Schlafen verbunden. Es besteht also eine enge Verbindung »Bett – Schlafen«. Bei Menschen mit Schlafproblemen ist diese Verbindung oft nicht mehr vorhanden. Vielmehr ist oft gerade das Gegenteil zu beobachten: Sie gehen todmüde ins Bett, kaum sind Sie im Bett, fühlen Sie sich wieder hellwach. Dies stellt ein typisches Beispiel einer Konditionierung dar: Ihr Gedächtnis hat die ungünstige Verbindung »Bett – wachliegen« gespeichert. Sobald Sie im Bett sind, kommt das andere – das Wachliegen – automatisch!

Um diesen ungünstigen Lernprozess rückgängig zu machen, sollten Sie sich an folgende Regeln halten:

- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen – Eine Ausnahme stellen sexuelle Aktivitäten dar. Im Bett sollten Sie also nicht essen, nicht fernsehen und nicht lesen (das Letztere jedenfalls nicht länger als eine Viertelstunde).
- Wenn Sie innerhalb einer nützlichen Frist (ca. 20 Minuten) nicht schlafen können, dann verlassen Sie das Bett.
- Kehren erst ins Bett zurück wenn Sie sich schläfrig fühlen.
- Falls Sie weiterhin nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett erneut.