

Das Sandmännchen für Erwachsene

Publiziert am 13. Dezember 2014 von [Brigitte Hettenkofer](#)

Martin schreckt auf – laute Schüsse hallen in sein Ohren – was ist passiert?

Er ist verwirrt und braucht ein paar Sekunden, bis er sich orientieren kann. Die Schüsse kamen aus dem Flachbildschirm. Noch etwas benommen sucht er auf dem Wohnzimmertisch die Fernbedienung und drückt den Aus-Knopf. Seine ersten Gedanken: “Mal wieder hier eingepennt und oben wälzt sich vielleicht die immer noch etwas saure Frau im Bett herum.” Martin erinnert sich an den heftigen Streit mit Marie.

Marie meckert in letzter Zeit öfter an ihm herum, weil sie immer weniger miteinander unternehmen und Marie möchte gerne den Tag gemeinsam mit ihm beenden. Marie beklagt sich lautstark über seine Antriebslosigkeit, viel zu viel Zeit verbringt er vor dem Kasten und so richtig miteinander reden tun sie schon lange nicht mehr.

Es stimmt, Martin landet immer häufiger auf der Couch vor dem Hausaltar und so richtig zufrieden ist Martin damit nicht, doch es passiert einfach.

Irgendwie müde und doch auch etwas wach, watschelt er in die Küche und stellt mit Entsetzen fest, es ist nach Mitternacht. Jetzt ist er ganz wach und verärgert obendrein und das passiert ihm in letzter Zeit häufiger. Er will eben noch die Tagesthemen schauen und schläft so ganz nebenbei ein.

So sitzt Martin am Küchentisch und grübelt darüber nach. Jetzt ist er so wach, dass an Schlafen im Moment nicht zu denken ist. Zu allem Überfluss steht an diesem Tag ein wichtiges Meeting an, da sollte er ausgeschlafen und mit einem klaren Kopf ins Büro gehen.

Martin kocht sich einen Tee, vielleicht hilft das ja. Während der Wasserkocher das Wasser zum Sprudeln bringt, denkt Martin über seine Schlafgewohnheiten nach. Wenn er nämlich ganz ehrlich ist, schläft er seit einigen Monaten einfach viel zu wenig und schlecht noch dazu. Im Büro fühlt er sich oft müde und konzentriertes Arbeiten fällt ihm schwer. Letztens hat ihn sein Chef zur Seite genommen: „Was ist los mit Ihnen? Sie wirken manchmal so abwesend und lachen sehe ich Sie schon länger nicht mehr.“ Martin hat den Eindruck einfach abgewiegelt und seinen Chef stehen lassen.

Jetzt wo er so allein am Küchentisch sitzt, fällt ihm diese Szene wieder ein und da ist was dran.

Seit einigen Monaten schläft er schlecht. Besonders das Einschlafen ist problematisch. Deswegen lässt er sich gern vom Fernseher einlullen. Das macht es jedoch nicht besser. Tatsächlich schläft er vor der Glotze ein, um dann so wie heute irgendwann in der Nacht aufzuwachen. Meistens geht er dann ins Bett. Seine Frau Marie schläft schon selig und er liegt dann wieder eine Weile wach bis endlich der ersehnte Schlaf kommt. Morgens wacht er wie gerädert auf und bringt sich mit viel Kaffee auf Touren.

So geht das nicht weiter!

Martin fasst beherzt einen Entschluss. Er will seine Schlafgewohnheiten ändern. Er will wieder fitter und erholter am Morgen aufwachen und sich wieder auf den Tag freuen können.

Da erinnert er sich an seine Kindheit. Seine Mutter pflegte mit ihm so eine Art Schlafritual. Dieser tägliche Ablauf hat ihm gut getan. Klar wollte auch Martin als Kind nicht gern ins Bett gehen und noch aufbleiben. Dieser gewohnte Ablauf hat dabei geholfen und es hat ihm zudem sehr gefallen.

Erst in den Schlafanzug, dann Zähne putzen. Meistens durfte er dann noch die Sendung mit dem Sandmännchen sehen und schließlich kam die Mutter noch an sein Bett und hat ihm vorgelesen.

Martin kommt ins Sinnieren. Er fängt an, sich so eine Art Schlaf-Ritual auszudenken. Eine Stunde vor dem Zubettgehen will er seinen Tag bewusst abschließen. Das könnte so aussehen:

- In dieser Stunde bleibt die Glotze aus.
- Drei Dinge aufschreiben, die am Tag gut waren. Das bringt ihn in gute Stimmung. Alternativ könnte er seiner Frau diese drei Dinge erzählen und sie ihm ihre drei Dinge. Das würde auch Spaß machen und sie würden wieder miteinander reden.
- Eine Tasse Tee und dazu gibt es ruhige Entspannungsmusik.
- Spätestens um 23:00 Uhr liegt er im Bett.

Das gefällt Martin und er will es ausprobieren und ist gespannt, ob es dann mit dem Schlafen besser geht. Gleich Morgen redet er mit Marie darüber. Er will sie bitten, dass sie ihn dabei unterstützt.

Jetzt fühlt sich Martin besser und geht ins Bett.

Vielleicht geht es Ihnen an der einen oder anderen Stelle ähnlich wie Martin. Dann ist es höchste Eisenbahn, sich um das Thema Schlaf zu kümmern.

Mein Tipp: Entwickeln Sie Ihr eigenes Zubettgeh-Ritual. Machen Sie die letzte Stunde des Tages zu **Ihrer** Stunde und tun Sie das, was Ihnen gut tut und Ihnen hilft, den Tag abzuschließen.

Dazu eine Empfehlung: Frau Susanne Landskron hat zwei sehr schöne CDs zum Tagesausklang erstellt und hier können Sie eine Klangprobe hören:

<http://susannelandskron.de/abendklaenge>

Jetzt sind Sie dran. Kreieren Sie Ihr Zubettgeh-Ritual und vielleicht gibt es bei Ihnen bereits ein Ritual – teilen Sie es mit uns.


Ich freue mich über jeden Beitrag.

Schlafen Sie gut und genügend!



Dieser Beitrag wurde unter [Allgemein](#) veröffentlicht. Setze ein Lesezeichen auf den [Permalink](#).

Brigitte Hettenkofer

roudly powered by [WordPress](#).