

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Ich will noch nicht ins Bett!

Neue Studien stellen erlernbare Methoden vor, ein geregeltes Zubettgehen zu erleichtern.

VON JANA HAUSCHILD

 03. APR 2020

Was Eltern von ihren Kindern allzu bekannt ist, das scheint auch bei Erwachsenen nicht unüblich: Jeder zweite schiebt Umfragen zufolge die eigene Bettruhe auf. Vor allem nach einem stressigen Tag kommen wir später zur Ruhe, wie nun zwei Tagebuchstudien aus Deutschland ergaben. Von den mehr als 300 befragten Studenten und Schülern blieben vor allem an den kraftraubenden Tagen viele länger auf als geplant und zögerten so die dringend benötigte Schlafenszeit hinaus. Studenten gingen etwa 20 bis 50 Minuten später zur Ruhe, Schüler im Schnitt anderthalb Stunden nach der idealen Schlafenszeit. „Das ist eine höchst dysfunktionale Strategie, denn Schlaf sollte der beste Weg sein, sich zu erholen“, schreiben die Autorinnen Katharina Bernecker und Veronika Job.

Vor den schädlichen Folgen einer aufgeschobenen Nachtruhe warnen auch drei Forscher aus New York. Sie haben nun erstmals eine Hilfestellung getestet, die das Aufschieben am Abend eindämmen soll. Die eingesetzte Kombination aus verhaltenstherapeutischen Übungen zeigte in der Tat Wirkung. Rund 300 junge Männer und Frauen lernten in einem Onlineprogramm, zuerst ihren Vorsatz klar zu äußern, also pünktlich zu Bett zu gehen.

Wenn-dann-Pläne

Sie sollten sich ferner das bestmögliche Ergebnis ausmalen, wenn sie dies schaffen würden. Etwa: Am nächsten Morgen werde ich mich richtig ausgeruht fühlen! Im dann folgenden Schritt sollten sie die größte innere Hürde benennen, die ihnen bei ihrem Vorhaben aktuell im Weg stand, also zum Beispiel das allabendliche Verlangen nach einem weiteren Onlinevideo. Nun stellten die Probanden konkrete Wenn-dann-Pläne auf, um diese Hürde zu überwinden. Etwa: „Punkt 23 Uhr höre ich auf, mit was immer ich beschäftigt bin, und mache mich bettfertig.“

Tatsächlich war das effektiv. Die so geschulten Studienteilnehmer gingen im Schnitt bis zu 32 Minuten früher zu Bett. Damit war die Methode erfolgreicher als Übungen zum positiven Denken oder allgemeine Tipps zur Schlafhygiene, die zwei andere Gruppen zum Vergleich durchliefen. Der Effekt hielt zudem mehrere Wochen an. Dennoch klaffte am Ende zwischen der angestrebten und der tatsächlichen Schlafenszeit mehr als eine Stunde. Möglicher Grund: eine Abneigung gegen die abendliche Bettgehrountine.

DOI: [10.1111/bjop.12382](https://doi.org/10.1111/bjop.12382) DOI: [10.1080/08870446.2019.1652753](https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1652753)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.