

EMOTIONEN UND SCHLAF

EIN GUTES GEWISSEN IST EIN SANFTES RUHEKISSEN

Das ist gar nicht so weit hergeholt. Nette und hilfsbereite Menschen leben gesünder und länger, schrieb der amerikanische Buchautor Douglas Lawson. Er stützt seine Behauptung auf eine Untersuchung über das Sozialverhalten von 2.700 Männern. Dabei zeigte sich: Bei denjenigen, die regelmäßig Gutes taten, war die Sterberate deutlich niedriger. Eine ähnliche Aussage für Frauen wurde bereits vordem getroffen. Warum sollte es auch nicht für einen guten Schlaf nützlich sein, wenn man Gutes getan hat.

DIE PFLEGE VON GEIST UND SEELE IST EBENFALLS EIN SANFTES RUHEKISSEN

In unserer Gesellschaft wird das Körperliche in den Vordergrund gestellt. Bei einem Schönheitswettbewerb werden Körpermaße der Frau bewertet. Aber niemals wird bei derartigen Wettbewerben nach der Schönheit des Geistes und der Seele der Frau gefragt.

Kinder bekommen die Körperpflege „eingehämmert“: Gesicht waschen, Hände waschen, Kämmen, Fingernägeln schneiden usw. Aber den Umgang mit den Emotionen erlernen sie selten oder gar nicht. Geist und Seele sind aber das charakteristische für den Menschen und ebenfalls eine Schlüsselfunktion für seine Gesundheit, besonders für den gesunden Schlaf. Trübe Gedanken, also negative Emotionen, hemmen den Schlaf.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EMOTIONEN?

Die Emotionen oder das Synonym Gefühle zählen neben dem Gedächtnis zu den Hauptformen der Funktionsäußerungen des Gehirns. Emotionen sind multifunktionelle, flexible, biopsychosoziale Prozesse, die den Menschen mit außerordentlicher Schnelligkeit auf Umwelteinflüsse und auf innere Stimuli adäquat reagieren lassen. Sie sind ein Indikator der anzeigt, ob die Einflüsse für den Menschen nützlich oder Schädlich sind. Emotionen halten die Lebensprozesse in ihren optimalen Grenzen und schützen sie vor Zerstörungen. Emotionen drücken sich im subjektiven Erleben, in der emotionellen Ausdrucksform (Mimik, Gestik, Körperhaltung und Intonation der Sprache) sowie in der emotionellen Reaktion aus.

Die emotionelle Reaktion äußert sich zum Beispiel in Prozessen des vegetativen Systems: Wir kennen solche Bemerkungen wie z. B. „vor Ärger läuft mir die Galle über“, „vor Scham errötet das Mädchen“, „bleich vor Schrecken“, „mein Herz hüpfte vor Freude“. Diese Beispiele zeigen die Auswirkungen der emotionellen Reaktion im Herzkreislaufsystem und im Verdauungssystem. Aber auch das Nervensystem, das hormonelle und Immunsystem können durch emotionelle Reaktionen beeinflusst werden. Dabei gilt die wissenschaftlich belegte Faustregel: Positive Emotionen fördern die Gesundheit, negative dagegen schädigen sie.

KRANKHEITSRELEVANZ DER NEGATIVEN EMOTIONEN

Negative Emotionen sind u. a.

Ärger - Angst - Furcht - Pessimismus - Wut - Neid - Hass - Missgunst - Egoismus - Begierde - Zorn - Schreck - Kaltblütigkeit - Habgier - Rücksichtslosigkeit - Mutlosigkeit - Feigheit - Geiz - Gewinnsucht - Unzufriedenheit - Traurigkeit - Aggression - Entscheidungslosigkeit - Motivationsarmut - Depression - Hilflosigkeit

GESUNDHEITSRELEVANZ DER POSITIVEN EMOTIONEN

Lebensfreude - Frohsinn - Fröhlichkeit - Optimismus - Glaube - Glück - Wille - Freude - Herzlichkeit - Warmherzigkeit - Begeisterung - Zufriedenheit - innere Harmonie - freiwillige Selbstbeherrschung - Selbstvertrauen - Vertrauen - Gewissenhaftigkeit - Zuverlässigkeit - Zuversicht - Rhythmus mit der Zeit - Gelassenheit - Heiterkeit - Humor - Lachen - Beschwingtheit - Sympathie - Kommunikation - Freundlichkeit - Liebe - Entscheidungsfreudigkeit

MANGEL AN FÄHIGKEIT IM UMGANG MIT DEN EMOTIONEN

HAT DISSTRESSFUNKTION UND HEMMT DEN SCHLAF

1. Nichtbeherrschen heftiger Emotionen

Heftige negative Emotionen sind z. B.

Angst

Zorn

Wut

Ärger

Begierde

Traurigkeit

Schuldgefühle

- Stören den Fluss der psychobiologischen Rhythmen
- Führen zu Fehlsteuerungen
- im vegetativen System
- im endokrinen System
- im Immunsystem

und können bei Wiederholungen konditioniert werden.

Unterdrückung der Emotionen

- Ständiges Unterdrücken
- Unterdrücken der Emotionen in bestimmten Situationen und danach ärgern, dass man falsch reagiert hat

2. Emotionelle Hemmung

Viele Menschen unterdrücken bzw. hemmen ihre Emotionen ein gesundheitlicher Risikofaktor.

1. Gesellschaftlicher oder Karrierezwang = Kühl kognitiver Typ, der sein Innenleben unterdrückt bzw. unterdrücken muss
2. Chronische unterdrückte Angst, Sorge, Traurigkeit, Selbstbemitleidung sowie Gehemmtheit, Hilflosigkeit, Scheuheit, übersteigerte Bescheidenheit, Feigheit, Untertänigkeit, Kontaktarmut Stress gestörter Schlaf

Muskelspannungen

psychische Anspannungen

gepresstes Atmen

Tremor (Zittern)

Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen)

Anstieg der vegetativen Funktionen des Hormonspiegels (Stresshormone)

Schwächung des Immunsystems

Wie geht man mit den Emotionen richtig um?

Kennenlernen der eigenen Emotionen durch Selbstbeobachtung.

Die positiven Emotionen fördern, durch Freude am Leben, Zufriedenheit mit sich, Glück mit den Kindern usw.

Mindestens zweimal am Tage herzlich lachen und den Humor pflegen.

Grübeln durch gute Erinnerungen ersetzen.

Optimistische Einstellung erarbeiten.

Dazu eine Geschichte

Eine optimistische und eine pessimistische Maus spielten zusammen in der Speisekammer eines Bauern. Plötzlich fielen beide in einen Sahnetopf. Die Pessimistische sagte: „Die Lage ist hoffnungslos“ und ertrank. Die Optimistische sagte: „Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos.“ Sie begann im Sahnetopf zu paddeln. Nach einiger Zeit verwandelte sich die Sahne in einen Butterkloß. Das war für sie das rettende Floß. Sie ruhte sich aus und verließ den Sahnetopf auf diese Weise.