



Wenn eines nicht beim Einschlafen hilft, dann ist es, es krampfhaft zu versuchen. © Tonje Thilesen/NYT/Redux/laif

Z+ Schlaflosigkeit

Wie ich trainierte, schneller einzuschlafen

Autogenes Training, Grübelstuhl oder Cognitive Shuffling: Schlafhacks sollen helfen, leichter einzuschlafen. Unser Autor hat die Methoden mehrere Wochen getestet.

Von Maxim Landau

8. August 2026, 19:43 Uhr

Vier von zehn Deutschen sind Turboschläfer. So nenne ich die beneidenswerten Menschen, die laut einer repräsentativen Umfrage innerhalb von zehn Minuten einschlafen können. Ich gehöre nicht dazu. Seit ich denken kann, schlafen Menschen um mich herum ein. Im Schullandheim in der Grundschule schnarchte und schnaufte es im Bettenlager, während ich jede Nacht lange wach lag. Auch mein Freund schläft so gut wie jede Nacht neben mir ein, während ich wach liege und Autos vor dem Fenster vorbeirauschen höre. Schön wäre es, wenn es einen Trick gäbe, mit dem ich genauso schnell einschlafen kann.

Nun ist die Sache: Wenn eines nicht beim Einschlafen hilft, dann ist es, es krampfhaft zu versuchen. In den sozialen Medien stoße ich aber zumindest immer wieder auf Schlafhacks, die angeblich auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und das Gehirn austricksen sollen. Es soll etwa müde machen, die Augen in bestimmten Mustern zu bewegen. Andere schwören auf das Cognitive Shuffling, eine Methode, die

nachahmen soll, wie sprunghaft wir beim Träumen denken. Und dann gibt es noch spezielle Entspannungsübungen, zu denen sogar ärztliche Leitlinien raten. Das Verlockende daran: Für all das muss ich nicht meinen ganzen Lebensstil verändern, sondern kann mir einfach ein paar Minuten vor dem Schlafen nehmen. Ich probiere es aus. Drei Wochen lang teste ich Schlafhacks.

Testphase 1: die Progressive Muskelrelaxation

Um herauszufinden, welche Einschlaftricks am vielversprechendsten sind, spreche ich mit dem Schlafforscher Kai Spiegelhalder. Als Psychotherapeut am Universitätsklinikum Freiburg berät er häufig Patientinnen und Patienten mit Einschlafproblemen.

»Es ist eindeutig, dass es Menschen gibt, die von Natur aus schlechter schlafen«, sagt Spiegelhalder. Studien [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35835914/>] zeigen, dass bestimmte Gene bei Menschen häufiger vorkommen, die sehr lange zum Einschlafen brauchen oder immer wieder wach werden. Manche Gene könnten zum Beispiel eine Auswirkung auf das Stressempfinden haben. Erbanlagen, die in der Evolution vielleicht sogar nützlich waren. »Man kann sich leicht vorstellen, dass diese Personen früher eine Wächterfunktion hatten.«

Falls ich solche Gene habe, finde ich sie nicht sehr praktisch. Wer kürzer schläft, ist auf Dauer weniger leistungsfähig und hat ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Demenz, Depressionen und viele andere Erkrankungen. Um trotzdem auf die empfohlenen sieben bis acht Stunden Schlaf zu kommen, plane ich deshalb immer schon eine Einschlafstunde mit ein, bevor ich ins Bett gehe, oder schlafe länger aus. Im Alltag fehlt aber manchmal die Zeit dazu.

»Entspannungsübungen können da durchaus hilfreich sein«, sagt Spiegelhalder. Das zeigen auch Studien. Welche Übung für einen selbst gut funktioniert, sei laut Spiegelhalder von Person zu Person unterschiedlich. Es müsse etwas sein, das einem persönlich Entspannung bringt. »Ich stelle mir gerne vor, dass ich am Strand in Spiekeroog bin, wo ich jedes Jahr Urlaub mache. Ich höre die Vögel, das Meer, den Wind«, sagt Spiegelhalder. Wichtig sei aber, sich nicht unter Druck zu setzen, wenn es nicht gleich mit dem Einschlafen klappt.

Denn das sei überhaupt ein großes Problem: Dass sich Menschen zu sehr sorgen, nicht einschlafen zu können und genau deswegen nicht einschlafen können. Der Körper schüttet dann unter anderem das Stresshormon Cortisol aus. Und das macht aufmerksam und wach.

Personen, die große Angst haben, überhaupt nicht einschlafen zu können, könnte da auch etwas ganz anderes helfen: »Ein Kollege aus den USA, der sagt seinen Patienten: Schauen Sie halt Horrorfilme«, sagt Spiegelhalder. »Es ist zwar noch nicht in Studien untersucht, aber die Idee dahinter ist, gerade etwas zu tun, bei dem man denkt, das sei total schädlich.« Und damit die Angst vor der Schlaflosigkeit zu konfrontieren. »Es kann sehr heilsam sein, zu merken, dass man irgendwann immer einschläft« – sogar nach Horrorfilmen.

Mir würden Horrorclowns – glaube ich – nicht so viel helfen. Denn bei mir sind es vor

allem Alltagssorgen, die mich wach halten. Geld, die Weltpolitik, ich kann viel Zeit damit verbringen, mich zu fragen, ob ich der Nachbarin heute zu unfreundlich Hallo gesagt habe. Und genau von diesem Grübeln und innerer Anspannung sollen Entspannungsübungen ablenken.

Eine Entspannungsmethode sei wissenschaftlich besonders etabliert, sagt Spiegelhalter: die Progressive Muskelrelaxation. Er erklärt, dass man dabei gezielt verschiedene Muskelgruppen der Reihe nach kurz anspannt und wieder locker lässt. Studien zeigen, dass das den Blutdruck senken, Ängstlichkeit verringern und Schlaflosigkeit verbessern kann. Damit versuche ich es als Erstes.

Der Versuchsaufbau

Zur Progressiven Muskelrelaxation oder PMR findet man online etliche geführte Audioanleitungen. 15 Minuten, 30 Minuten. Ich wähle eine kurze Version mit einer sonoren Stimme, die mir sehr oft sagt: Sie sind nun ganz entspannt.

Drei Wochen lang teste ich die Entspannungsübungen. Das war Spiegelhalters Mindestempfehlung. Jeden Morgen notiere ich, um wie viel Uhr ich ins Bett gegangen bin und wann ich gefühlt eingeschlafen bin. Das ist natürlich keine super genaue Messung, weil man ja nicht direkt vorm Einschlafen noch einmal auf die Uhr sieht. Aber diese grobe Schätzung ist bei Schlaftherapien häufig genauso wichtig wie die tatsächlich gemessene Dauer. Denn wer das Gefühl hat, nach einer Übung besser einzuschlafen, dem geht es damit oft auch besser – unabhängig davon, ob der gemessene Wert das Gefühl bestätigt oder nicht. Für den gemessenen Wert trage ich zusätzlich eine Smartwatch, die mir sagt, wann mein Puls und meine Atemfrequenz so niedrig waren, dass ich wahrscheinlich geschlafen habe.

Am ersten Abend des Experiments sagt mir die Stimme des PMR-Tutorials, dass ich meine Fäuste ballen und einatmen soll. Ich halte die Luft und Anspannung einige Sekunden, bis mir die Stimme sagt, dass ich ausatmen und die Fäuste lockern kann. Dann soll ich meine Schulterblätter gegen mein Bett pressen, meine Beine anspannen, als Nächstes meinen Po – so geht es den ganzen Körper entlang.

Wie genau das müde machen soll, ist nicht abschließend geklärt. Möglich ist, dass dadurch Verspannungen im Körper gelöst werden, die man davor gar nicht bemerkt hat. Wenn die Muskeln lockerer werden, signalisiert das dem Gehirn, dass man in Sicherheit ist und sich entspannen kann. Atem und Herzschlag verlangsamen sich. Man gleitet in den Schlaf.

Und tatsächlich fange ich schon während der Entspannungsübung an, zu gähnen. Ich weiß nicht, ob es daran liegt, dass ich an dem Tag einen entspannten Abend mit Freunden hatte, aber ich merke, wie ich langsam wegdrifte. Nach der Übung schlafe ich gefühlt sehr schnell ein. Meine Smartwatch sagt, ich hätte 17 Minuten gebraucht.

Das ist deutlich schneller als sonst. Vor dem Versuch habe ich eine Woche lang meinen Schlaf gemessen, wenn ich ins Bett gehe wie sonst auch immer. Laut meiner Armbanduhr brauche ich im Schnitt sonst 32 Minuten zum Einschlafen. Meine gefühlte Schätzung lag bei 36 Minuten. Damit schlafe ich langsamer als 85 Prozent der Deutschen ein.

Nach einer Woche mit PMR sieht das allerdings schon anders aus. Gefühlt habe ich durchschnittlich 25 Minuten gebraucht. Laut Smartwatch sogar nur zehn. Ich stelle aber fest, dass die Watch mir manchmal mitteilt, ich hätte schon zu einer Uhrzeit geschlafen, zu der ich gerade noch die Übung gemacht habe. Könnte daran liegen, dass mein Puls und meine Atemfrequenz währenddessen langsamer werden, was meine Smartwatch schon als Schlaf auslegen könnte. Mindestens gefühlt hat sich meine Einschlafzeit mit der PMR aber schon jetzt deutlich verschoben.

Testphase 2: die Schlafhacks

Schlafhacks sollen so etwas wie ein Notfallkit gegen Schlaflosigkeit sein. Kleine Übungen, die man machen kann, wenn man merkt: Ich finde einfach nicht den Eingang in die Traumwelt. In den sozialen Medien sehe ich viele Ärztinnen und Ärzte, die solche Methoden anpreisen. Schäfchenzählen, nur wissenschaftlicher.

Der US-amerikanische und ausgeschlafen aussehende Arzt Joe Whittington versprüht in den sozialen Medien viel Begeisterung für das Cognitive Shuffling. Dabei geht es darum, eine Reihe von zusammenhanglosen Wörtern aufzuzählen. Zuerst nennt man Begriffe, die mit A anfangen. Affe, Angel, Ameisenlöwe. Wenn einem nichts mehr einfällt, macht man mit Wörtern weiter, die mit B anfangen. So geht es dem Alphabet nach immer weiter. Um dem Ganzen etwas mehr Pep zu geben, kann man sich auch zu Beginn ein beliebiges Wort nehmen – beispielsweise Kuchen – und erst Begriffe mit K aufzählen, dann mit U und so weiter.

Das Ziel: Das Gehirn soll in zusammenhanglosen Sequenzen denken, die Konturen werden verwaschener, das Denken unlogischer, freier – wie beim Einschlafen. Im Dämmerzustand schaltet unter anderem der Hippocampus [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9677600/>] in einen anderen Modus. Neue Erfahrungen und Eindrücke des Tages werden auf eine völlig andere Weise verarbeitet. Studien [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8654287/>] zeigen, dass wir wahrscheinlich kreativer sind, womöglich sogar neue Lösungsansätze für Probleme finden können.

Ein zweiter Hack sind Augenbewegungen, bei denen angeblich Regionen im Gehirn aktiviert werden, die dem Nervensystem signalisieren, in den Schlafmodus zu wechseln. Nach oben, nach unten, links, rechts, einmal im Uhrzeigersinn, einmal in die andere Richtung. In dieser oder ähnlicher Form kann man es zumindest in Videos in den sozialen Medien sehen.

Wenn solche Hacks funktionieren, wären sie für mich eine gute Ergänzung zur PMR. Denn trotz der Entspannungsübung hatte ich einzelne Nächte, in denen ich lange zum Einschlafen gebraucht habe. In einer Nacht waren es gefühlt und gemessen mehr als 50 Minuten. Vielleicht können die mutmaßlichen Gehirnhacks mir in solchen Situationen helfen.

In der ersten Nacht kreise ich nach der PMR meine Augen. Ich merke aber, dass ich mich darauf ziemlich stark konzentrieren muss und sich das eher nach dem Gegenteil von Wegdämmern anfühlt. Ähnlich geht es mir mit dem Cognitive Shuffling. Ich fühle mich eher gehetzt davon, Begriffe aneinanderreihen zu müssen. Ich merke, dass ich die Lust an den Übungen verliere – und schwups, bin ich wieder bei Alltagssorgen und

rechne im Kopf durch, ob ich auch wirklich genug Geld für die anstehenden Steuerzahlungen zurückgelegt habe.

Ich hätte es ahnen können. Über das Cognitive Shuffling habe ich mit dem Schlafforscher Kai Spiegelhalder gesprochen, der mir sagte, dass er dazu keine überzeugenden Studien kenne. Auch zur Augenbewegung finde ich keine brauchbare Studie.

Mein Frust spiegelt sich auch in meinen Schlafmessungen. Gefühlt und gemessen waren es knapp über 30 Minuten. Trotz PMR und Hacks. Vielleicht hätte es mit der PMR allein besser funktioniert.

Testphase 3: das harte Geschütz – das Grübelbuch

Ich spreche mit einer weiteren Schlafforscherin. Birgit Högl vom Zentrum für Schlafmedizin am Universitätsklinikum Innsbruck. »Für Menschen, die viel grübeln, kann es hilfreich sein, das sorgenvolle Denken auszulagern«, sagt die Neurologin Birgit Högl vom Zentrum für Schlafmedizin an der Universitätsklinik Innsbruck. Man sucht sich einen festen Ort, an dem man vor dem Schlafengehen seine Sorgen aufschreibt, um sie buchstäblich dort liegen zu lassen. »Ein Kollege nennt das den Grübelstuhl«, sagt Högl. Auch der Schlafforscher Spiegelhalder hatte mir dazu geraten, meine Sorgen oder auch andere Gedanken vor dem Schlafen in ein Buch zu schreiben, um sie dort zu lassen.

Für mich ist das wahrscheinlich der wichtigste Rat. Es heißt ja immer, man sollte im Bett nur schlafen und Sex haben. Ich betrachte mein Bett aber als Schreibtisch, auf dem man bequem sitzen kann. Ich kann mehrere Ordner darauf aufschlagen, meinen Laptop vor mich stellen und neben mich noch einen Teller Spaghetti. Wenn jemand einen Grübelstuhl braucht und eine Sleep-Work-Trennung, dann wohl ich.

Mein Grübelstuhl ist ein Sitzkissen vor dem Fenster. In ein Notizbuch schreibe ich alles, was mich beschäftigt, und spreche mir Mut zu, dass ich mit den Herausforderungen schon irgendwie umgehen werde. Das habe ich früher schon mal gemacht, allerdings lag ich währenddessen wie bei so vielen Dingen im Bett. Es gibt kleinere Studien, die ergaben, dass Personen schneller einschlafen, die sich To-do-Listen vor dem Schlafengehen anlegen [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29058942/>].

Ich stelle tatsächlich fest, dass ich die Gedanken weniger mit ins Bett nehme. So komisch das klingt, ich sage mir: Deine Sorgen liegen in einem anderen Zimmer. Und irgendwie klappt es. Zumindest in dieser Testwoche, der dritten und letzten Woche meines Experiments. Nur an Abenden, an denen ich eigentlich keine großen Sorgen hatte, hat der Grübelstuhl für mich nicht so gut funktioniert. Dann hatte ich eher das Gefühl, dass er mir verdeutlicht, worum ich mir gerade Sorgen machen sollte.

Gefühlt bin ich mit dem Grübelstuhl durchschnittlich nach 23 Minuten eingeschlafen. Meine Smartwatch sagt, es wären nur acht Minuten gewesen. Wenn es nach ihr geht, bin ich sogar Turboschläfer. Ich habe das Gefühl, allein dass ich eine Art Ritual vor dem Schlafengehen habe, hat mir geholfen, den Tag von der Nacht zu trennen. Mein Experiment scheint – zumindest für mich – ein Erfolg zu sein.

Nach dem Experiment: Bin ich jetzt ein Schnellschläfer?

Es sind mehrere Wochen seit meinem Selbstversuch vergangen, und die Einschlaftricks begleiten mich weiter. Ich achte jetzt mehr darauf, was ich direkt vor dem Schlafengehen mache, und merke, dass es mit dem Einschlafen besser funktioniert, wenn es etwas Entspanntes war. Ich habe zum Beispiel wieder angefangen, Serien vor dem Schlafengehen zu gucken, wie ich es früher als Teenager manchmal gemacht habe, weil mir das ein gutes Gefühl gibt.

Schlafen

Z+ **Schlafprobleme**

Um besser zu schlafen, muss man zuerst schlechter schlafen

[https://www.zeit.de/gesundheit/2026-06/schlafprobleme-strategien-therapien-schlafstoerungen]

Von Anaïs Kaluza



 [https://www.zeit.de/gesundheit/2026-06/schlafprobleme-strategien-therapien-schlafstoerungen#comments]



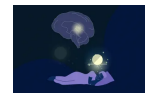
Z+ **Gesunder Schlaf**

Diese Wunder vollbringt Ihr Körper im Schlaf

[https://www.zeit.de/gesundheit/2025-12/gesunder-schlaf-biorhythmus-schlafphasen-traeumen]



[https://www.zeit.de/gesundheit/2025-12/gesunder-schlaf-biorhythmus-schlafphasen-traeumen#comments]



Die Realität ist aber auch: Wenn ich wirklich gestresst bin, dann bringt mir das alles wenig. Keine Serie, keine Muskelentspannung und kein Grübelstuhl können mein Gehirn dann zuverlässig in den Schlaf locken. Aus den Gesprächen mit den Schlafforschern Kai Spiegelhalder und Birgit Högl nehme ich aber mit: Das ist okay. Man muss nicht in jeder Nacht schnell einschlafen und nicht immer auf mindestens sieben Stunden Schlaf kommen. »Ich sage meinen Patienten immer, wenn Sie nicht einschlafen können, gucken Sie, dass sie trotzdem was Schönes machen«, sagt Spiegelhalder. In so einer Situation habe ich mich letzts wieder von der ruhigen Stimme des Muskelrelaxation-Tutorials besäuseln lassen. Auch wenn ich nicht immer direkt danach einschlafen kann – ich genieße jetzt das Wachliegen.