21.08.2024

tired and wired – oder: wie ich keinen Schlaf finde …

Wie schön der Gedanke, wenn man abends so richtig müde ist, sich gemütlich ins Bett legen zu können, sich einzukuscheln, um dann schnell einschlafen zu können und am nächsten Morgen vom Wecker geweckt zu werden.
Wie schön, wenn dann das neue Tagwerk ausgeruht begonnen werden kann …
Ach, das wäre soooo schön.

Seit einigen Monaten für mich: zu schön, um wahr zu sein.



’schlaflos‘, Quelle: Bild von cold_metel auf Pixabay, AI-generiert

Stattdessen plagen mich **Einschlaf- und Durchschlafstörungen**.
Und manchmal werden sie ergänzt durch heftige **Albträume**.

Das macht keinen Spaß, ehrlich nicht!

Ich weiß nicht, ob du diese Symptome kennst.
Vielleicht kann ich sie erklären.
Es ist so, wie wenn du einen anstrengenden Tag hinter dir hattest, aber die letzten Stunden des Tages ein Erlebnis hattest, dass dich sehr euphorisch werden ließ.
Oder es ist wie, wenn du spät abends noch einen starken Kaffee oder andere Aufputschgetränke zu dir nimmst.
Du spürst eine gewisse Müdigkeit, aber wenn du dich schlafen legen würdest, könntest du nicht einschlafen.

Bei Long-Covid und anderen Erkrankungen nennt man dies das **„tired and wired“**-Syndrom = ***‚müde und aufgedreht‘.***

Es sind aber keine Gedanken, dir mir den Schlaf rauben; ich grüble nicht.
Eher das Gegenteil ist der Fall: ich bin müde, gähne und freue mich auf den Schlaf, aber er will sich einfach nicht einstellen.
Ich fühle mich innerlich total aufgedreht, obwohl es dafür keinen offensichtlichen Grund gibt.



Bild: Bild von Istvan Brecz-Gruber auf Pixabay

Das geht meist so 1 1/2 Stunden. Irgendwann schlafe ich dann doch ein.

Nach zwei Stunden ist aber dann erst einmal wieder Ende. Ohne offensichtlichen Grund werde ich wach, liege einige Zeit, manchmal um die 30 Minuten und schlafe dann wieder ein. Das wiederholt sich dann noch ein- oder zweimal.

Und morgens? Dann kann es sein, dass ich gegen 5.00 Uhr oder etwas später wach werde und mich freue, dass ich noch gut 90 Minuten schlafen könnte.
Doch auch das geht nicht.

Dann bleibt mir eigentlich nichts anderes übrig, als aufzustehen.
Doch meine Wahrnehmung ist irgendwie gedämpft.
Ich fühle mich nicht frisch.

Das einzige, was mir dann etwas innere Ruhe gibt, ist der Gedanke, dass ich mich (fast) jederzeit wieder hinlegen kann, wenn die Müdigkeit mich wieder übermannt.

Aber schön ist das nicht!
Nicht mein Tagesplan strukturiert meinen Tag, sondern meine Symptome!