

Stimuluskontrolle

Die sog. Stimulus-Kontroll-Technik oder «Reiz-Kontroll-Technik» beschäftigt sich mit dem Verhalten im Bett. Bestimmte Verhaltensweisen im Bett wie z. B. Fernsehen, Lesen, Essen, oder auch: Grübeln, sich ärgern, wach liegen und sich Sorgen machen führen auf Dauer dazu, dass das Bett zu einem Ort (Reiz) wird, der mehr und mehr mit diesen zumeist "aktivierenden" Tätigkeiten als mit "Schlafen" verbunden ist.

Hinter dem Prinzip der Stimuluskontrolle steht die Annahme, dass für viele Betroffene das Bett den Hinweischarakter für Schlaf verloren hat.

Lernvorgänge, in denen das Bett mit Wachheit erfordernden Aktivitäten wie Essen, Fernsehen, Radiohören, Lesen oder Grübeln gekoppelt wurde, sollen rückgängig gemacht werden.

Die zentrale Regel der Stimulus-Kontrolle

«Das Bett ist nur zum Schlafen da und nur im Bett darf geschlafen werden.»

- nur müde ins Bett gehen
- im Bett nicht fernsehen, telefonieren, essen oder streiten. Sex ist erlaubt, er fördert sogar den Tiefschlaf
- bei Wachphasen das Bett verlassen und etwas Angenehmes machen wie Lesen, Musik hören oder Rätsel lösen
- tagsüber kein Nickerchen halten
- nicht vor dem Fernseher einschlafen
- regelmäßige Aufstehzeiten einhalten, auch am Wochenende.