

Umgang mit Schlafstörungen

Warum schlafen wir?

Der Schlaf dient einerseits der körperlichen Erholung, andererseits der Verarbeitung des tagsüber Erlebten. Hierunter ist vor allem das „Abspeichern“ von Erinnerungen und Lernprozessen zu verstehen.

Der natürliche Schlafverlauf

Innerhalb einer geschlafenen Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen. Neben sogenannten Tiefschlafphasen, in denen wir nur sehr schwer zu wecken sind und Phasen, in denen wir träumen, gibt es auch Phasen mit sehr „leichtem“ Schlaf, bei dem wir durch Störungen schnell wach werden. In einer Nacht durchlaufen wir mehrmals diese verschiedenen Phasen. Der Tiefschlaf dient der körperlichen Erholung, in den Traumphasen werden gelerntes und erlebtes „abgespeichert“. Auch der gesunde Schläfer wird jede Nacht mindestens 20 mal kurz wach!! Wir erinnern uns an dieses kurze Aufwachen aber nicht, wenn diese Zeit unter 2 - 3 Minuten bleibt.

Veränderung des Schlafes im Laufe des Lebens

Im Laufe des Lebens verändert sich sowohl die Schlafdauer wie auch der prozentuale Anteil der Schlafphasen pro Nacht. Neugeborene schlafen 16 Stunden und länger, 20jährige im Schnitt 7 - 9 Stunden und 40jährige 6 - 8 Stunden. Dabei gibt es keine „richtige“ Schlafdauer. Die Schlafdauer ist individuell sehr verschieden, bei Kurzschläfern weniger als 6 Stunden, Langschläfer brauchen mehr als 9 Stunden.

Ein 20jähriger Mensch hat in einer geschlafenen Nacht 20 - 25 Prozent Tiefschlafanteil (körperlich erholsamer Schlaf), mit 40 Jahren aber nur noch 5 Prozent. Entsprechend geht der Anteil an leichtem Schlaf von rund 50 Prozent hoch auf 75 - 80 Prozent. Dies bedeutet, je älter wir werden, umso oberflächlicher und weniger erholsam wird unser Schlaf.

Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht !

Die Mindestmenge von 2 - 3 Stunden Schlaf in 24 Stunden kann nur mit „Gewalt“ verhindert werden. Bei diesen 2 - 3 Stunden ist es egal, ob dies am Stück oder in mehreren Etappen geschlafen wird. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass wir die Dauer unseres Schlafes nicht einschätzen können, da wir keinen Zeitsinn haben, wenn wir schlafen. D.h. nur durch äußere Umstände, insbesondere natürlich über eine Uhr, können wir abschätzen, ob wir nur für Sekunden oder mehrere Stunden geschlafen haben. Dem entsprechend schätzen Menschen mit Schlafstörungen grundsätzlich ihre Schlafdauer falsch niedrig ein. Menschen, die die Bedeutung des Schlafes überschätzen neigen dazu, auf Störungen des Schlafes mit Stress zu reagieren. Dazu ein kleines Beispiel:

Suchtmedizin Dr. Holzbach

Sie haben am nächsten Tag einen wichtigen Termin und werden dadurch geweckt, dass Besuch von ihren Nachbarn nachts um 2:00 Uhr mit Rufen und Hupen sich lautstark verabschiedet. Natürlich werden Sie sich zunächst ärgern, dann auch gleich den Gedanken haben, hoffentlich finde ich noch genug Schlaf, um morgen für meinen wichtigen Termin fit zu sein. Der Ärger und die Sorge bedeuten Stress. Stress führt im Körper zur Ausschüttung von Adrenalin, dem „Hallo-Wach-Hormon“. Das Adrenalin verhindert, dass Sie wieder einschlafen. Je nachdem wie stark Sie sich geärgert haben, dauert der Abbau des Adrenalin von wenigen Minuten bis hin zu 20 Minuten. In dieser Zeit können Sie nicht wieder einschlafen. Wenn Sie nun in dieser Phase immer wieder auf die Uhr schauen und dadurch den Ärger und Stress verlängern, so werden sie wiederum Adrenalin ausschütten, was wiederum das Einschlafen verhindert Sie werden dann erst in den frühen Morgenstunden gegen 4:30 Uhr 5:00 Uhr einschlafen, entsprechend dem Gesetz „der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“.

Würden Sie in der Nacht wach und hätten bei dem Blick auf die Uhr den Gedanken: „Ach wie schön - erst zwei Uhr, da kann ich ja noch ein paar Stunden schlafen“, dann haben Sie eine große Chance wieder rasch einzuschlafen.

Schlafstörungen verselbstständigen sich schnell

Setzen wir das Beispiel von oben fort. Sie haben die Nacht schlecht geschlafen. Sicherlich werden Sie am folgenden Tag müde sein und immer wieder an das ärgerliche Ereignis der Nacht erinnert sein. Es wäre insofern nicht verwunderlich, wenn Sie abends, wenn Sie ins Bett gehen, den Gedanken hätten: „Hoffentlich kann ich heute Nacht wenigstens ungestört schlafen.“ Diese Sorge aktiviert wiederum das Stresshormon Adrenalin. Je ausgeprägter die Sorge ist, um so mehr Stress, um so mehr Adrenalin und um so unwahrscheinlicher ist es, dass Sie einschlafen können. Damit stehen Sie am Anfang von sich verselbstständigenden Schlafstörungen. Wenn Sie dann doch eingeschlafen sind, kann dann noch folgendes passieren: Sie werden, wie jeder gesunde Schläfer, mehrmals in der Nacht kurz wach werden. Wenn Ihre Gedanken sehr auf das Thema der Schlafstörung fixiert sind, werden Sie in dieser kurzen Wachphase unter Umständen gleich überprüfen wollen, ob Sie genug geschlafen haben und schauen deshalb auf Ihren Wecker. Was dann passiert ist klar: Sie werden sich ärgern, dass Sie schon wieder mitten in der Nacht wach werden, der Körper setzt entsprechend Adrenalin frei und Sie werden wiederum bis in die frühen Morgenstunden nicht einschlafen können. Der Teufelskreislauf setzt sich fort.

Tipps für einen guten Schlaf

- Nicht tagsüber schlafen
- Schlafzimmer kühl und dunkel
- Keine körperlichen Anstrengungen vor dem Schlafengehen
- Keine aufputschenden Getränke abends - eventuell bereits nachmittags weglassen
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Wenn möglich „Bettschwere“ abwarten

Suchtmedizin Dr. Holzbach

- Zu-Bett-Geh-Ritual einführen
- Bett ausschließlich zum Schlafen aufsuchen
- Feste Zeiten - insbesondere feste morgendliche Aufstehzeit
- Wecker / Uhren aus Sichtweite
- Wenn Sie wieder wach werden: Liegen bleiben und sich sagen: „Der Körper holt sich den Schlaf den er braucht - auch nur so zu liegen erholt mich ...“
- Wenn Sie aufstehen: Licht auslassen

Erläuterungen zu einigen Tipps

Der Schlaf ist ein Teil der 24-Stunden-Rhythmik unseres Körpers. Bei Schlafstörungen ist es wichtig, dass der Schlaf wieder in den 24-Stunden-Rhythmus kommt. Deshalb darf tagsüber nicht geschlafen werden, da sonst „an der inneren Uhr gedreht wird“ (Der Körper weiß nicht, ob jetzt Nacht oder Tag ist). Dazu gehört auch, dass morgens zu einer festen Zeit aufgestanden wird. Nach einer schlecht geschlafenen Nacht ist es verlockend, morgens noch länger zu schlafen - dies würde aber wiederum eine Verschiebung der „inneren Uhr“ bedeuten.

Aus dem weiter oben gesagten wird unmittelbar verständlich, warum keine Uhr oder Wecker in Sichtweite des Bettes sein soll. Wer Angst hat, morgens zu verschlafen, soll sich mehrere Wecker stellen.

Wer nachts wach wird, sollte unbedingt im Bett liegen bleiben. Auch das bloße liegen im Bett stellt eine körperliche Erholung dar, und Sie wissen ja: „Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“. Aufstehen, Licht anmachen und rauchen oder etwas Essen und Trinken würden die innere Uhr wieder stören - „der Körper weiß nicht, ist nun schon Morgen oder noch Nacht“. Wer nachts etwas Wasser trinken will, sollte sich dies griffbereit ans Bett stellen. Wer auf die Toilette raus muss, sollte das Licht möglichst auslassen, sich gleich wieder hin legen.

Wer nicht einschlafen kann, weil ihm die Erlebnisse des Tages durch den Kopf gehen, sollte ein Tagebuch schreiben. Wer nicht einschlafen kann, weil ihm so viele Ideen durch den Kopf gehen, sollte Stift und Zettel neben dem Bett liegen haben, um sich Notizen zu machen (wenn die Ideen aufgeschrieben sind, kann man sie loslassen, da sie dann nicht verloren gehen). Wer nicht einschlafen kann, weil er über ein Problem grübelt, sollte sich am Abend hin setzen und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Problemlösungen aufschreiben.

Und denken Sie immer daran, dass nicht-schlafen-können zwar sehr unangenehm ist, aber nicht gefährlich, da der Körper sich den Schlaf holt, den er braucht.