



DOSSIER: SCHLAFSTÖRUNGEN

**„Egal, was der Tag
gebracht hat –
für heute ist alles
gut, morgen geht
es weiter“**

Eine vertrauensvolle Haltung ist die beste Voraussetzung, um sanft in den Schlaf zu gleiten, sagt der Psychotherapeut und Schlafexperte Hans-Günter Weeß. Überraschende Erkenntnisse über ein weitverbreitetes Leiden

VON **Gunthild Kupitz** UND **Ramona Ring** (ILLUSTRATION)

La Le Lu
nur der Mann im Mond schaut zu,
wenn die kleinen Babys schlafen,
drum schlaf auch du.
Dann kommt auch der Sandmann,
leise tritt er ins Haus,
such aus seinen Träumen
Dir den schönsten aus

„La Le Lu“ von Heino Gaze



Hans-Günter Weeß

ist Psychotherapeut und Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster. Weeß ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und Autor mehrerer Bücher

Herr Weeß, jeder Vierte hat angeblich regelmäßig Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen. Kennen Sie von sich selbst auch solche Nächte?

Ja, natürlich, jeder von uns kennt sie. Wir kommen alle ab und zu in Situationen, in denen unser Schlaf zumindest zeitweise gestört ist – zum Beispiel, weil wir eine Krise durchmachen oder Schmerzen haben oder Probleme im Job. Wir sind dann innerlich so angespannt, dass wir kaum schlafen können.

Und wie gehen Sie damit um?

Ziemlich gelassen. Ich hatte das Glück, dass meine Eltern mir als Kind jeden Abend in einem Schlafritual vermittelten: Egal, was der Tag gebracht hat – für heute ist alles gut, morgen geht es weiter. Diese Haltung ist tief in mir verwurzelt; sie hilft mir abzuschalten und mich zu verpflichten. Wenn mich trotzdem Gedanken oder Probleme über längere Zeit belasten, dann akzeptiere ich, dass ich deshalb nicht schlafen kann – und arbeite zugleich daran, mich davon zu distanzieren.

Heißt das, dass Schlafstörungen vor allem psychisch bedingt sind?

Ja und nein. Ursache kann unter anderem etwas Organisches sein wie beispielsweise eine Schilddrüsenfunktionsstörung, Diabetes oder Asthma. Auch Medikamente können eine Schlafstörung auslösen: Blutdrucksenker oder Kortison zum Beispiel. Oder aber neurologische Erkrankungen wie das Restless-Legs-Syndrom. Doch die Gefahr ist sehr groß, dass über kurz oder lang psychische Fehlhaltungen hinzukommen.

Was meinen Sie damit?

Stellen Sie sich einen Bandscheibenpatienten vor, der nachts wegen Muskelverspannungen mit massiven Schmerzen aufwacht. Der fängt in seinen nächtlichen Wachphasen dann an, über seinen Alltag nachzudenken, über seine kleinen und seine großen Probleme. Wenn er ein paar Mal auf diese Weise wach geworden ist, wird er beginnen, sich Sorgen über seine Schlaflosigkeit zu machen. Diese beiden Faktoren – das Nicht-Abschalten-Können und das Ringen um den Schlaf – reichen aus, damit sich eine Schlafstörung selbstständig. Oft sind die Schmerzen dann irgendwann weg, aber der Patient wacht trotzdem nachts auf – einfach deshalb, weil sich sein Körper daran gewöhnt hat. So werden aus organisch bedingten Schlafstörungen psychische. Eine Entwicklung, die unser Gesundheitssystem jedoch vernachlässigt, weil es auf das Organische fixiert ist. Dabei sind oft gerade das sich Nicht-Entpflichten-Können und das Ringen um Schlaf verantwortlich für die Chronifizierung von Schlafstörungen.

Gibt es Menschen, die besonders anfällig dafür sind?

Meiner Erfahrung nach sind es vor allem die, die von ihrer Persönlichkeit her etwas sensibler und unsicherer sind oder zu Ängstlichkeit neigen. Aber auch Menschen, die sehr leistungsorientiert sind, also die 150-Prozentigen, die alles korrekt und richtig machen möchten und sich Dinge zu Herzen nehmen. Anders ausgedrückt: Verdränger sind die besseren Schläfer. Und verdrängen können Männer häufig besser als Frauen. Die sind nämlich eher so sozialisiert, dass sie vieles an sich heranzulassen. Und in den Wechseljahren nehmen die Schlafstörungen von Frauen noch mal deutlich zu.

Woran liegt das?

Durch die hormonelle Umstellung entwickelt sich eine psychovegetative Unruhe, und es kommt verstärkt zu nächtlichem Schwitzen. Das ist die eine, die körperliche Ebene. Aber häufig gibt es auch eine psychische: Denn für die Frau geht ein Lebensabschnitt zu Ende, ein neuer beginnt. Der einen fällt das leichter, der anderen schwerer. Und ganz schnell vermischen sich die beiden Ebenen wieder, die organische und die psychische: Wenn ich nachts hormonell bedingt wach liege, ➤

**Weißt du,
wie viel Mücklein
spielen
in der hellen
Sonnenglut?
Wie viel Fischlein
auch sich kühlen
in der hellen
Wasserflut?
Gott der Herr rief
sie mit Namen,
dass sie all ins
Leben kamen,
dass sie nun so
fröhlich sind,
dass sie nun so
fröhlich sind**

„Weißt du wie viel Sternlein stehen?“
von Wilhelm Hey

FOTO: PRIVAT



**Schlaf, Anne, schlaf nur ein,
bald kommt der Mond,
der draußen hinter den Birnbäumen wohnt.
Einer davon kitzelt ihn sanft am Kinn,
lächelt der Mond und zieht leise dahin**

„Schlaflied für Anne“ von Fredrik Vahle



gewöhnt sich mein Körper daran. Beschäftige ich mich in dieser Zeit mit belastenden Dingen, kommt es zu einer Chronifizierung der Schlafstörung – und die bleibt auch dann bestehen, wenn die hormonelle Umstellung längst abgeschlossen ist.

Wann wird das Problem chronisch?

Bis zu einer Dauer von drei Monaten gelten Schlafstörungen als akut. Alles, was darüber hinausgeht, bezeichnen wir als chronisch. Viele Menschen leiden schon über Jahre an Schlafstörungen – was eben auch deutlich macht, dass die Behandlung in unserem Gesundheitssystem nicht richtig funktioniert. Denn es gibt nicht überall in Deutschland effektive Therapien, die an den Ursachen ansetzen. Flächendeckend vorhanden sind einzig Schlafmittel. Wir brauchen aber dringend Verhaltenstherapien, also Kurzzeitinterventionen und Gruppentherapien, wie wir sie auch hier im Pflazklinikum anbieten. Zu uns kommen Patienten für jeweils zwei

Tage aus ganz Deutschland und lernen, wieder zu schlafen.

Und das gelingt in dieser kurzen Zeit?

Ein Drittel der Patienten schläft anschließend wieder sehr gut, das haben unsere Untersuchungen gezeigt. Ein weiteres Drittel schläft deutlich besser – und ein Drittel unverändert schlecht. Diesem Drittel bieten wir an, sich auf unserer psychosomatischen Station behandeln zu lassen. Um organische Ursachen auszuschließen, gehen sie zur Diagnostik vorher ins Schlaflabor. Drei Wochen später werden sie dort erneut untersucht. Dabei zeigt sich, dass wir immerhin weiteren zwei Dritteln gut helfen können. Doch bei einem Drittel dieser Gruppe sind wir leider machtlos. Diese Menschen benötigen dauerhaft Medikamente.

Was genau lernen die Patienten bei Ihnen?

Wir arbeiten intensiv daran, dass die Menschen wieder Vertrauen in ihren eigenen Körper entwickeln. Dass sie lernen, es sich gut gehen zu lassen, wenn sie sich ins Bett legen. Sich schöne Gedanken zu machen. Spüren, dass der Schlaf von ganz allein kommt, wenn sie sich entspannen. Und darauf vertrauen, dass sich ihr Körper früher oder später den Schlaf schon holt – selbst wenn es organische Faktoren gibt, die den Schlaf stören. Wenn ich diese psychischen Komponenten nicht berücksichtige, kann ich Schlaftherapien machen so viel, wie ich will: Ich werde den Betroffenen nicht helfen können.

Wie viele Stunden schlafen Menschen, die über Schlafstörungen klagen, denn tatsächlich?

Das ist ganz unterschiedlich. Manche meiner Patienten schlafen nachts nur zwei Stunden, andere fünf oder sechs. Für uns ist gar nicht so entscheidend, wie viel oder wie wenig jemand schläft. Viel wichtiger ist, wie er oder sie sich tagsüber fühlt. So stellen wir die Diagnose Schlafstörung auch nur dann, wenn sich jemand tagsüber eingeschränkt fühlt. Heute kam zum Beispiel eine Frau in meine Sprechstunde, die berichtete, dass sie manchmal über zwei Wochen hinweg nicht schlafe. Das ist zwar völlig unmöglich, trotzdem schwor sie, sie sei jede Minute wach gewesen. Doch der Mensch schläft mehr, als er denkt. Der Schlafgesunde kann relativ genau einschätzen, ob er sechs, sieben oder siebeneinhalb Stunden geschlafen

hat. Schlafgestörte wie diese Frau dagegen unterschätzen diese Zeit erheblich. Studien zeigen, dass sie tatsächlich mindestens doppelt so lang ist.

Woran liegt das?

Die Leute nehmen nicht wahr, wie viel sie schlafen, weil sie sehr angespannt im Bett liegen. Wer angespannt ist, kommt in keinen tiefen Schlaf, sondern wird immer wieder wach. Unser Gehirn registriert den Schlaf aber erst, wenn wir ohne Unterbrechung zwischen zehn und 20 Minuten schlafen. Doch Schlafgestörte werden häufig alle fünf bis zehn Minuten wach; ihr Schlaf ist oberflächlich und zerstückelt. Deshalb haben sie das Gefühl, durchgehend wach gewesen zu sein.

Ab wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Alle, die innerhalb eines Monats mindestens drei Mal in der Woche so schlecht schlafen, dass sie sich am nächsten Tag beeinträchtigt fühlen – etwa weil sie unausgeglichen oder schläfrig sind, Konzentrationsprobleme haben, sich wie gerädert fühlen, antriebslos oder depressiv verstimmt sind. Dann wird es Zeit, zum Hausarzt zu gehen. Der macht dann die ersten Untersuchungen und verweist eventuell an Spezialisten. Allerdings: Sich ein paar Nächte hintereinander herumgewälzt zu haben, reicht uns Schlafmedizinern nicht, um eine behandlungsbedürftige Schlafstörung zu diagnostizieren. Dafür muss das Befinden am nächsten Tag deutlich eingeschränkt sein. Bei immerhin sechs Prozent der erwachsenen Deutschen ist das der Fall.

Können Schlafstörungen krank machen?

Darüber wissen wir noch zu wenig. Einzelne Studien zeigen, dass bereits einige Nächte mit weniger Schlaf das Immunsystem beeinträchtigen und die Entzündungswerte im Blut erhöhen können. Andere Studien weisen darauf hin, dass chronischer Schlafmangel Herzerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes begünstigen kann. Auf Dauer lässt Schlafmangel auch das Risiko für Übergewicht steigen und die Lebenserwartung sinken. Dabei sollte man nicht vergessen: Fehlverhaltensweisen wie Bewegungsmangel oder ein zu hoher Alkoholkonsum können die Gesundheit ebenfalls nicht unerheblich beeinträchtigen. Aber: Schlafstörungen sind – vor allem wenn sie unbehandelt bleiben – keine Bagatellerkrankung. Denn Schlafstö- ➤

Gut zu wissen
Schlaf steuert auch das Hungergefühl: In der Nacht wird vermehrt das Sättigungshormon Leptin ausgeschüttet, das den Appetit zügelt, so wird das Durchschlafen leichter. Schlafmangel macht übrigens hungrig.

Gut zu wissen
Zwischen 100 000 und 150 000 Träume hat der Mensch im Laufe des Lebens. Frauen erinnern sich häufiger an ihre Träume als Männer.



Gut zu wissen
10 bis 20 Minuten
Mittagschlaf steigern
das Leistungsvermögen.
Ein Schlüsselbund in der
Hand hilft, längeres
Wegdösen zu verhindern.
Nach einiger Zeit
fällt er zu Boden, und
man wird wach.

rungen können auch Depressionen auslösen.
Und woher weiß man, was die Ursache ist und was die Folge?
 Wenn eine Schlafstörung innerhalb einer Depression auftritt, dann zeigen sich zusätzliche Symptome wie Schuldgefühle, Antriebslosigkeit oder Niedergeschlagenheit wie überhaupt ein ausgeprägter Mangel an Selbstbewusstsein. Dieses ist bei jemandem, der primär schlafgestört ist, zunächst noch vorhanden. Mit der Zeit wird er jedoch die Erfahrung machen, im Job nicht mehr so leistungsfähig zu sein, Misserfolge treten gehäuft auf, in der Familie gibt es womöglich Konflikte – und das Selbstbewusstsein geht zurück. Die Behandlung richtet sich danach, ob die chronische Insomnie zu einer Depression geführt hat oder die Insomnie Symptom einer bestehenden Depression ist. Man wird zwar in beiden Fällen eine Psychotherapie empfehlen, allerdings unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze verfolgen. Beim depressiven Patienten geht es darum, die psychischen Ursachen der Depression aufzuarbeiten, beim chronisch Schlafgestörten, die großen und kleinen Sorgen des Alltags aus der Bettsituation herauszuhalten. Er muss lernen, abzuschalten und sich zu entpflichten, um wieder in einen erholsamen Schlaf zu kommen.
Ist die enge Verbindung zu psychischen Erkrankungen einer der Gründe, warum Schlafstörungen so häufig mit Scham besetzt sind?
 Viele Menschen empfinden die Unfähigkeit zu schlafen als persönliches Versagen. Ihre Schlafstörungen sind ihnen peinlich und

unangenehm. Sie haben Angst, dass Freunde, Kollegen oder Vorgesetzte glauben, sie seien psychisch krank. Gelegentlich geht das soweit, dass sie befürchten, den Arbeitsplatz zu verlieren oder sich Aufstiegsmöglichkeiten zu verbauen.
Was kann der Einzelne denn tun, um besser zu schlafen?
 Alles, was Sorgen bereitet, aufregt oder sonst wie emotional anspannt, gedanklich zur Seite schieben und sich stattdessen mit angenehmen Dingen beschäftigen – das ist das Entscheidende. Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen können dabei helfen, ebenso Autogenes Training, Yoga oder das Anschauen schöner Fotos. Ich habe 40-jährige Patientinnen, die ihre alten Bibi-Blocksberg-Kassetten rausgekrant haben, weil sie ihnen ein Gefühl von Geborgenheit geben; andere lesen wieder die Märchen aus ihrer Kindheit.
Was ist mit Medikamenten? Darf man sie zeitweise nehmen? Oder ist die Gefahr, abhängig zu werden, zu groß?
 Schlaftabletten lindern nur die Symptome, sie heilen nicht – das muss man wissen. In einer akuten Situation, vor allem wenn jemand berufstätig ist und im Alltag funktionieren muss, kann es sinnvoll sein, sie vorübergehend zu nehmen. Denn Schlafmittel machen genau das, was der Patient in dem Moment nicht kann: Sie schalten ihn ab, machen etwas müde und bewirken, dass er sich emotional entspannt.
 Für einige wenige Schlafgestörte sind Tabletten leider auch das Einzige, was ihnen überhaupt helfen kann. Dann ist es wichtig, Mittel zu verordnen, die nicht zur Gewöhnung führen. Für die allermeisten aber ist die innere Haltung zum Schlaf entscheidend. Denn auch wenn man nachts länger wach im Bett liegt, ruht man sich dabei aus. Für ältere Menschen ist das ohnehin normal, da wir irgendwann zwischen dem 50. und 90. Lebensjahr die Fähigkeit zum Durchschlafen verlieren. Das ist ganz natürlich und auch nicht schlimm. Warum also nicht versuchen, diese Zeit zu genießen und sich schöne Gedanken zu machen?

Zum Weiterlesen
 Hans-Günter Weeß: „Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen“, Schattauer, 2016, 268 Seiten, 19,99 Euro

Jeder Mensch kann schlafen lernen

Schlafprobleme hat fast jeder mal. Ein Stück Gelassenheit und schlafförderliche Verhaltensweisen helfen, sie zu überwinden. Neun Tipps zum Testen

Schlafprobleme quälen viele, manche nur gelegentlich, andere mehrmals pro Woche und seit vielen Jahren. Oft können schon kleine Verhaltensänderungen helfen. Manchmal genügt es sogar schon zu wissen, dass niemand von uns durchschläft, im Gegenteil: Nachts aufzuwachen ist völlig normal. Anschließend längere Zeit wach zu liegen auch. Das gilt vor allem dann, wenn wir älter werden.

Möglichst regelmäßig

Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, auch dann, wenn Sie erst spät zu Bett gegangen sind oder eine unruhige Nacht hinter sich haben. Widerstehen Sie der Versuchung, den fehlenden Schlaf in der Früh oder tagsüber nachzuholen. Sonst kann es nämlich sein, dass Sie abends nicht müde sind. Und falls Sie gern einen Mittagsschlaf halten: Tun Sie das. Aber beschränken Sie ihn auf maximal 20 Minuten. Das macht Sie leistungsfähiger und stärkt Ihre Gesundheit – ohne (Ein-)Schlafprobleme am Abend zu befördern.

Rituale beruhigen

Stimmen Sie Ihren Körper auf die bevorstehende Nacht ein. Entwickeln Sie dafür Ihren ganz individuellen Übergang vom oft angespannten Alltag zur entspannten Bettruhe. Rituale können alles Mögliche sein – Lesen, Entspannungsübungen, Medi-

tation oder eine ausgiebige Abendtoilette. Und schalten Sie spätestens jetzt alle elektronischen Geräte aus. Sie haben nämlich Feierabend. Ihre Mails und die letzten News können bis zum nächsten Tag warten.

Nicht vor der Glotze

Auch wenn vielen die Augen vor dem Fernseher zu fallen – „der Schlaf vor dem Fernsehgerät ist der Einschlafkiller Nummer 1“, sagt der Somnologe Hans-Günter Weeß. Denn nach dem Aufwachen wird der Körper durch das anschließende Zähneputzen und Ausziehen wieder aktiviert. Und so gelingt es dann meist nicht, sich schnell wieder auf den Schlafmodus einzustellen.

Essen in Maßen

Wer sich kurz nach einer späten und reichlichen Mahlzeit hinlegt, wird eher Schwierigkeiten haben einzuschlafen. Denn wenn der Magen Schwerstarbeit leistet, kann der Rest des Körpers nicht entspannen. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee sowie koffeinhaltige Cola sind als Wachmacher bekannt und können zusätzlich anregend wirken – und zwar nicht erst ab dem späten Nachmittag. Bei besonders empfindlichen Menschen kann die schlafbeeinträchtigende Wirkung acht bis 14 Stunden anhalten. Und auch wenn Bier oder Wein müde machen: Trinkt man abends zu viel Alkohol, unter-

drückt das den für die Erholung notwendigen Tiefschlaf und verlängert die nächtlichen Wachphasen.

Viel Licht und Sport

Ausreichend Licht am Tag und Dunkelheit in der Nacht fördern einen erholsamen Schlaf. Da viele Menschen zu wenig Tageslicht bekommen, sei es gut, sich möglichst viel im Freien zu bewegen, sagt Weeß. Denn auch Bewegung macht müde. Kurz vor dem Zubettgehen sollte man jedoch davon absehen, sich zu sehr zu verausgaben. Im Idealfall liegen mindestens zwei Stunden Pause zwischen intensivem Sport und der gewohnten Schlafenszeit. Erst nach dieser Zeitspanne hat sich das vegetative Nervensystem wieder ganz beruhigt: Die Aktivität des anregenden Sympathikus nimmt ab – und die des schlaffördernden Parasympathikus zu.

Die Uhrzeit ist egal

Vermeiden Sie es, nachts auf den Wecker zu schauen – vor allem dann, wenn Sie zu denjenigen gehören, die befürchten, nicht ausreichend Schlaf zu bekommen. Denn der kontrollierende Blick führt zu einer verstärkten inneren Anspannung und wirkt allein deshalb schon schlafstörend. „Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können“, rät Tilmann Müller, Psychotherapeut und Schlafexperte in Münster. ➤

Schöner wohnen

Eine angenehme Atmosphäre entspannt und unterstützt das Einschlafen. Bügelwäsche, Computer, Fachbücher und anderes, das an Arbeit erinnert, sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Vom Computer aufzustehen und direkt ins Bett zu gehen, ist nach Ansicht des Regensburger Schlafmediziners Peter Geisler keine gute Idee. Er rät er zu einer Pause von mindestens 15, 20 Minuten – und zwar nicht vor dem Fernseher, der übrigens auch nicht ins Schlafzimmer gehört.

Heilende Pflanzen

Baldrian wirkt entspannend und schlaffördernd. Auch Melisse, Hopfen und die Passionsblume zählen zu den Arzneipflanzen, die bei leichten Schlafproblemen helfen können.

Falsche Mythen

Auch falsche Vorstellungen und Erwartungen können den Schlaf behindern. Dazu gehören Glaubenssätze wie „Der Mensch braucht mindestens acht Stunden Schlaf“ oder „Geräusche stören den Schlaf“ und: „Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste“. Sie seien wissenschaftlich ebenso wenig erwiesen wie der Einfluss von Vollmond oder Elektromog, sagt Weeß. Vielmehr seien es die problematisierenden negativen Gedanken, die Schlafstörungen noch verstärken können. ➤

