

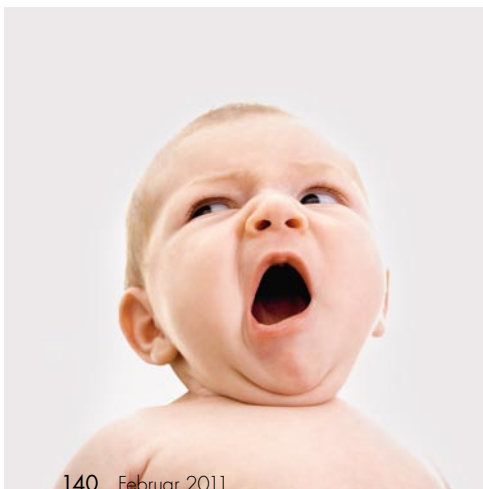


SCHÄFCHEN ZÄHLEN gilt als gute alte Einschlafmethode. Mittlerweile rät die Forschung allerdings davon ab: Das Durchzählen mache zu viel Stress! Stellen Sie sich lieber eine ruhige, entspannende Szene vor, etwa einen schönen Strand.



Sch(l)af gut

Wenn Sie auf diese Seite blicken, werden Sie müde, sehr müde. Oder etwa nicht? Rund 20 Prozent der Österreicher leiden unter Schlafstörungen, noch mehr leiden unter gelegentlichen Problemen. In den meisten Fällen sind schlaflose Nächte jedoch selbst antrainiert – und oft hängt es einfach nur an der Einhaltung einer *gesunden Schlafhygiene*.



Wer schlafen kann wie ein Stein, für den ist der nächtliche Schlummer einfach nur wunderbar. Der französische Essayist Michel de Montaigne war so einer: Er ließ sich nachts von seinem Diener wecken, um ein zweites Mal das wohlige Gefühl von Schläfrigkeit genießen zu können. Dabei hat er vielleicht – wie die Protagonisten links im Bild – herzhaft gegähnt, bevor er wieder wegdämmerte.

ZEIT ZUM SCHLAFEN.

Nicht so vom Schlaf Gesegnete werden über diese Anekdote nur müde lächeln können. 20–25 % der Menschen in Industrieländern leiden an gestörtem Schlaf, mit höherem Alter nehmen die Probleme zu, bei Frauen häufiger als bei Männern. Und: Die durchschnittliche Schlafdauer wird immer kürzer. Verbrachten die Menschen um 1900 im Durchschnitt 9 Stunden im Bett, bringen wir es heute nur mehr auf schlaf-

KETTENREAKTION. Wer andere gähnen sieht, wird in der Regel davon angesteckt. Gähnen gilt auch, aber nicht nur als Zeichen von Müdigkeit. Heute weiß man allerdings aus Studien, dass Gähnen uns sogar munter macht ...

pe 6,8. Moderne Hilfsmittel wie Schlafphasenwecker oder Deltawellen-Musik vermitteln das Gefühl, er müsse doch handhabbar sein, der gesunde Schlaf samt entspanntem Aufwachen. Schließlich ist er lebensnotwendig: Der Körper regeneriert sich, und das Gehirn verknüpft und verfestigt Erlerntes. Haben wir verlernt, richtig zu schlafen?

MESSFAKTOR WOHLGEFÜHL. Spekuliert werde viel, sagt der Neurologe und Psychotherapeut Dr. Josef Zeitlhofer, der das Schlaflabor an der *Med Uni Wien* leitet. Aber: „Dass wir heute

„Entscheidend ist das Wohlbefinden am nächsten Morgen: Wenn Sie sich gut und fit fühlen, ist egal, wie oft Sie nachts wach waren.“

weniger lang schlafen als noch vor einem Jahrhundert, hängt vor allem auch mit den technischen Möglichkeiten zusammen: Wenn es einstmals um 17 Uhr dunkel wurde, machten die meisten Menschen noch einen Kien-span an und gingen ins Bett. Heute können Sie dank des Lichts die Nacht zum Tag machen und lesen, Computer spielen, arbeiten.“

Schlafphysiologisch sei das natürlich schlecht. „Und ja, viele Menschen haben einen durchlöchernten Schlaf wegen des Jobs. Schichtarbeiter etwa,

oder Piloten.“ Dennoch, betont der Schlafforscher, sei der Glaube, man schlafe zu wenig, der häufigste Irrtum. „Entscheidend ist das Wohlbefinden am nächsten Tag: Wenn Sie sich körperlich und geistig gut fühlen, müssen Sie sich keine weiteren Gedanken über Dauer oder Qualität des Schlafs machen!“

NACHTS AUFWACHEN IST NORMAL.

Betrachtet man festen Schlaf als Leistungssport, so fällt man leicht in einen Teufelskreis. Aus dem völlig normalen Aufwachen in der Nacht – bis zu 28 (!) Mal passiert das jedem Menschen – wird mit der Zeit ein Problem: Ständig schaut man auf die Uhr, wälzt sich hin und her, glaubt morgens, gar nicht geschlafen zu haben. Am Ende assoziiert man Bett und Schlaf negativ – und kann dann vor lauter (Leistungs-)Druck tatsächlich nicht

mehr gut schlafen. Spätestens dann ist das Schlafproblem auch schon zur Schlafstörung mutiert.

Ersteres ist zeitlich begrenzt, resultiert aus einer äußeren Einwirkung und kann jeden treffen: Ein Streit mit dem Partner, ein stressiger Job oder ein ungelöstes Dilemma mit den Kindern können das Ein- und Durchschlafen durcheinanderbringen. Hat sich aus einem Schlafproblem eine Schlafstörung entwickelt, spricht man von einer *konditionierten Insomnie*: Die erlernte Schlafstörung >

ist die häufigste Form von Schlaflosigkeit. Insgesamt kennt die Forschung rund 100 Schlafstörungen – vom Schlafwandel über Atmungsaussetzer bis hin zum Jetlag-Syndrom.

SCHLAFMITTEL. Um abzuklären, ob sich schon eine handfeste Schlafstörung mit ins Bett gesellt hat, sollte zum Arzt, wer mindestens einen Monat lang dreimal die Woche Probleme hat und länger als 30 Minuten zum Einschlafen benötigt oder ständige störende Aufwachzeiten kennt. Dr. Bernd Saletu, Leiter des Schlaflabors im Wiener *Rudolfinerhaus*, weiß: „Ein Patient, der über Schlafstörungen klagt, wird oft nicht ernst genommen. Dabei kommt eine Schlafstörung selten allein daher, sie kann etwa mit Depressionen oder Alkoholmissbrauch einhergehen. Ernsthafte Störungen des Schlafes sollten mit Messungen überprüft werden. Bei einem Menschen mit Herzschmerzen macht man ja auch ein EKG und stellt nicht bloß Vermutungen an.“

Bei einer repräsentativen Umfrage über die Schlafgewohnheiten der Österreicher zeigte sich allerdings im vergangenen Jahr: Die Mehrheit der Betroffenen unternimmt gar nichts

gegen ihre Schlafstörungen, obwohl viele von ihnen schon seit mehr als fünf Jahren darunter leiden. Wer doch was ändern will, greift am ehesten zu Schlafmitteln.

GUTE NACHT! So weit muss es aber gar nicht erst kommen, meint Expertin Zeitlhofer – und verweist auf allgemeine Verhaltensregeln für den guten Schlaf. „Dazu gehört, den Aktionismus von Körper und Geist zurückzufahren. Sie können nicht mit Vollgas in den Schlaf fallen, so wie Sie

les, ruhiges Schlafzimmer mit bequemem Bett sowie leichte Abendmahlzeiten und Alkohol- und Nikotinverzicht verbessern ebenso den Schlaf wie ein persönliches Einschlafritual und immergleiche Bettzeiten. Schlafkiller sind auch koffeinhaltige Getränke nach 16 Uhr und der gemeine Wecker auf dem Nachtkästchen.

Grüblern kann übrigens ein Notizblock im Bett helfen, in den man Gedanken notiert, mit denen man nachts aufwacht oder die einen abends wach halten (siehe auch Interview auf Seite 144).

„Die Mehrheit der Betroffenen unternimmt gar nichts gegen ihre Schlafstörungen. Wer doch was ändern will, schluckt Tabletten.“

ja auch nicht mit Höchstgeschwindigkeit von der Autobahn ins Stadtzentrum rasen würden.“ Heißt im Klartext: Ohne Entschleunigung kommt der Organismus nicht zum Schlafen. Sport etwa verbessert grundsätzlich die Nachtruhe, sollte allerdings nicht in den Stunden davor ausgeübt werden. Sanfte Entspannungsübungen wie autogenes Training helfen hingegen beim Einschlummern. Ein küh-

SCHLAF IST HYGIENE.

Klingt zu einfach, um wahr zu sein? Solche Vorurteile kennt Schlaf Forscher Zeitlhofer zur Genüge: „Für viele zählen einfache Ratschläge vom Doktor leider

nichts.“ Aber er weiß auch: Gerade Menschen mit erlernter Insomnie, die Angst vor schlaflosen Nächten haben, vernachlässigen diese simplen Regeln der Schlafhygiene. Und putzen sich nach einer schlechten Nacht etwa mit Kaffee auf, der sie in der nächsten wieder nicht schlafen lässt, oder wollen sich mit Sport am Abend auspowern – und halten sich so erst recht auf Hochtouren. >

KLEINE NACH(T)LESE

Wissen beruhigt. Acht Fakten rund um unseren Schlaf:

1. Aufwachen während der Nacht? Ganz normal. Je nach Alter passiert dies zwischen sieben und fast 30 Mal. Nur erinnern wir uns morgens meist nicht mehr daran.
2. Wie viel Schlaf man braucht, ist individuell. Der Mehrheit genügen 6–8 Stunden, rund 5 % kommen mit weniger als 6 Stunden aus. Knapp 12 % müssen mehr als 8 Stunden schlafen. Wichtiger als die Stundenanzahl ist aber die Antwort auf die Frage: Wie fit, erholt und leistungsfähig fühlen Sie sich?
3. Schlaf ist nicht gleich Schlaf: Wir schlummern in drei Phasen: im Leichtschlaf (der mit 55 % den Hauptanteil ausmacht), im Tiefschlaf (im 1. Teil der Nachtruhe) und in der REM-Phase (in der wir träumen). Alle 90 Minuten beginnt ein neuer Schlafzyklus mit diesen drei Phasen.
4. Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Schlaf: So werden etwa die Tiefschlafphasen kürzer, der Leichtschlaf verlängert sich, man wird häufiger wach und erinnert sich auch daran. Ältere Menschen brauchen nicht weniger Schlaf, verteilen ihn allerdings oft auf Nickerchen am Tag und Nachtschlaf (der somit kürzer wird).
5. Blaues Licht, wie es vom Laptop ausstrahlt, stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Rechtzeitig ausschalten!
6. Auch Sport am späten Abend ist kontraproduktiv: Zum Einschlafen muss der Körper „heruntergefahren“, nicht auf Touren gebracht werden.
7. Schwere späte Mahlzeiten (und Alkohol) sind zu meiden. Ganz hungrig zu Bett zu gehen, kann sich aber auch negativ auf den Schlaf auswirken.
8. Ein *Power Nap* mittags (max. 30 Minuten) steigert die Leistungsfähigkeit. Wer kurz vorher einen Kaffee trinkt, ist beim Aufwachen besonders wach – das Koffein wirkt dann verzögert.

ARCHAISCHER NACHTWACHE. Erlernte Schlafstörungen kriegt man übrigens meist nur mehr noch psychotherapeutisch aus dem Bett: Betroffene lernen, ihr Verhalten zu ändern und entspannen sich durch Atemübungen oder Yoga, ohne sich davor dem Druck eines „Schlafens-

müssens“ auszusetzen. Weiters helfen monotone Beschäftigungen wie das Lesen leichter Lektüre beim Einschlummern – oder man lässt einfach den Tag Revue passieren.

Klappt's mal nicht, kann man das getrost der Evolution unter die Decke schieben: Unsere Vorfahren

schliefen stets in Gruppen, alle paar Minuten musste jemand aufwachen und lauschen, ob Gefahr für die Gemeinschaft drohte. Deshalb, sagen Schlafforscher, werden auch wir noch so oft wach in der Nacht. Nur haben wir das am Morgen schon wieder vergessen. _____

Genüßlich müde denken

Ab und zu nachts nicht schlafen zu können, muss nicht schrecklich sein, meint Buchautorin Brigitte Hieronimus. Ihr Tipp: Denken Sie nach, statt nur zu grübeln!

— *Was lässt uns wach liegen?*

In meiner Beratertätigkeit habe ich herausgefunden: Wenn Unruhe im Leben stattfindet – etwa eine Hochzeit, Schwangerschaft, eine Lebenskrise –, stellen wir uns biografische Fragen, z. B. wie wir mit diesem Wechsel umgehen. Und das rüttelt uns auf, auch nachts. Oft deutet man dann allerdings die Schlaflosigkeit in die falsche Richtung: Menschen spüren nicht, dass sie für das Thema, das in ihrem Innersten brodeln, noch wacher werden müssen!

— *Noch wacher werden, um bitte was zu tun?*

Wir gehen selten mit unserem Denken in die Tiefe. Tagsüber streifen wir ein Thema, nachts aber könnten wir es hervorragend und in Ruhe zu Ende denken. Denn da haben wir ja die Ruhe und die Zeit.

— *Deshalb stellen Sie in Ihrem soeben erschienenen Buch lauter Fragen, die „Nachtschwärmernotizen“?*

Ja, zum Beispiel „Wie fühlt sich das Leben an deiner Seite an?“ oder „Was kann ich tagsüber zu wenig ausdrücken?“. Mit solch biografischen Fragen beschäftigt man sich freiwillig und tagsüber nicht so gern – ich will dazu anregen, dem Denken mal eine andere

Richtung zu geben. Statt wie sonst immer nur im Kreis zu drehen, soll das Denken eine neue Form annehmen – und das kann auch müde machen. Man kann sich genüßlich müde denken.

— *Ihre Tipps, wie man schlaflos glücklich wird?*

Man kann sich nachts klarmachen, welche Hauptthemen einen immer wieder begleiten und wach halten – und sie aufschreiben. Denn das, was sich in Ihrem Innersten abspielt, muss einen Ausdruck finden, etwa als Notiz. Damit ist das Problem zwar noch nicht gelöst, aber erst einmal raus. Andere Menschen hören leise Musik und dämmern dann wieder in den Schlaf.

Auch wichtig: Lernen Sie zu erkennen, ob Sie vielleicht vor einem Lebensübergang stehen: Soll ich eine neue Stelle annehmen? Haben die Kinder plötzlich Schulprobleme? Hat das vielleicht mit meinen eigenen Schulerfahrungen zu tun? So lernt man, zu reflektieren und Zusammenhänge zu erkennen – und wer das kann, hat mehr vom Leben. Sehen Sie Schlaflosigkeit als Nachtwache!

— *Ärzte sagen, Schlaflosigkeit sollte man auf jeden Fall medizinisch abklären. Verharmlosen Sie mit Ihrem Buch das Problem nicht?*

Nein, denn mir geht es nicht um Schlafstörungen, die muss man von

Schlaflosigkeit, wie ich sie verstehe, unterscheiden: rein biografisch. Es gibt Dinge, die uns beschäftigen, und dann liegt man eben ein paar Nächte lang wach, weil die Themen in uns arbeiten.

— *Ihr Buch soll also der Schlaflosigkeit ihren Schrecken nehmen?*

Ja, um sich eine positive Haltung zum Wachliegen anzueignen. Wird es als Ärgernis empfunden, werden ja im Körper ganz andere Botenstoffe ausgeschüttet, als wenn man sagen würde: „Ich nehm's so an, wie es ist. Ich muss zwar morgen früh aufstehen, aber jetzt noch nicht. Es ist gemütlich im Bett, es geht mir eigentlich gut, ich bin halt nur mal wach geworden.“ Mein Buch soll ein Wegweiser sein, sich mit der Schlaflosigkeit anzufreunden und damit auch mit seinem eigenen Denken. Viele wundern sich, gerade in der Nacht Gedanken zu haben, die ihnen tagsüber nicht einfallen. Sagen wir es so: Schlaflosigkeit kann helfen, die eigene Weisheit zu finden.



FÜRS KOPFKISSEN. Brigitte Hieronimus: *Vom Glück der Schlaflosigkeit* (€ 20,50, Orell Füssli-Verlag 2011).