



Wenn die

Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.

Arthur Schopenhauer (1788–1860)

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten. Sie werden nach der neuen International Classification of Sleep Disorders eingeteilt in:

- Insomnie (Schwierigkeiten beim Einschlafen, Störungen des Durchschlafens, vorzeitiges Erwachen)
- Schlafbezogene Atmungsstörungen (Schlafapnoe = Atemstillstände im Schlaf, oft mit Schnarchen verbunden)
- Hypersomnie (übermäßiges Schlafen zentralnervösen Ursprungs)
- Zirkadiane Schlafstörungen (bedingt durch Schichtarbeit oder Jetlag)
- Parasomnie (Schlafwandeln, Somnambulismus), Alpträume, nächtliches Aufschrecken (Pavor nocturnus), nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus)
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen (z. B. Restless-Legs-Syndrom)

Eine Schlaflosigkeit, die weder auf eine organische, noch auf eine psychiatrische Grunderkrankung bzw. eine der oben genannten Schlafstörungen zurückzuführen ist, nennt man „primäre Insomnie“.

Jeder dritte Deutsche leidet an Ein- und Durchschlafstörungen. Es sind mehr Frauen als Männer betroffen und viele ältere sowie junge Menschen. Guter Schlaf ist eine Grundbedingung für einen erfolgreichen Tag. Nur, wer gut schläft, ist am nächsten Tag fit, ausgeruht und hat die Kraft, alle anstehenden Aufgaben mit Bravour zu meistern.

Biologisch ist es vorgesehen, dass der erwachsene Mensch am Tag wach sein und das Nachtdrittel (7–8 Stunden) schlafen sollte. Im Schlaf erholen wir uns, unser Körper regeneriert sich, wir verarbeiten die aktuellen Geschehnisse und tanken Kraft für den nächsten Tag.

Der Schlaf als biologischer Mechanismus gehört zu den überlebensnotwendigen Bedürfnissen des Menschen. Er ist eine Art Bewusstseinsminderung, die jederzeit durch innere oder äußere Reize beendet werden kann.

Nacht zum Albtraum wird

Wie gut wir schlafen, ist von Bedeutung für:

- die Entspannung unseres Körpers
- unsere Lern- und Gedächtnisleistungen
- unser Immunsystem
- die regenerativen Prozesse unseres Stoffwechsels

Wir unterscheiden:

- die Non-REM-Schlafstadien (Phasen 1 – 4)
- und den REM-Schlaf (Phase 5).

Der Leichtschlaf (Stadium 1 und 2) nimmt etwa 55 – 60% der Gesamtschlafzeit ein. Stadium 3 und 4 werden als Tiefschlafphasen bezeichnet, auf sie entfallen 15 – 25% der Gesamtschlafzeit.

In der REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement) sind Herz- und Atemaktivität sowie Hirndurchblutung gesteigert. Beim Aufwachen aus dem REM-Schlaf werden sehr viel häufiger Träume erinnert, als nach dem Erwachen aus Non-REM-Stadien. 20 – 25% der Gesamtschlafdauer befinden wir uns im REM-Stadium.

Der Schlafzyklus eines gesunden erwachsenen Menschen sieht also wie folgt aus:

- oberflächlicher Schlaf (Stadium 1 und 2)
- Tiefschlafperiode (Stadium 3 und 4)
- REM-Schlaf (Stadium 5)

Dieser Zyklus wiederholt sich 4 bis 6 Mal pro Nacht. Schlafstörungen sind – besonders

in den westlichen Industrieländern – zu einem weit verbreiteten Problem aufgestiegen, immer mehr Menschen leiden daran. Das Leben ist hektischer und schneller, der Alltag stressiger geworden. Ist eine Erholung durch den Schlaf nicht (mehr) gewährleistet, können kognitive Störungen bis hin zu schweren Fehlleistungen die Folge sein. Eine dauerhafte Störung des Schlafs führt – neben dem subjektiven Leiden – zu einer eingeschränkten Fähigkeit, die Leistungsanforderungen des Alltags zu bewältigen.

Das **Schlaftagebuch** ist eine gute Möglichkeit, um Schlafstörungen auf den Grund zu kommen. Ich empfehle folgende Listen:

Abend-Check vor dem Einschlafen

Wochentag	Ich fühle mich	Meine Leistungsfähigkeit war heute	War ich heute müde und schlapp?	Habe ich heute Mittagsschlaf gehalten? Wie lange?	Welchen und wie viel Alkohol habe ich heute getrunken?	Ich gehe jetzt ins Bett um:
	1 = sehr gestresst 2 = gestresst 3 = neutral 4 = entspannt 5 = sehr entspannt	1 = schlecht 2 = nicht gut 3 = es geht 4 = gut 5 = sehr gut	1 = sehr 2 = es geht 3 = kaum 4 = nein			
Montag, 9.8.						

Morgen-Check nach dem Aufstehen

Wochentag	Mein Schlaf war	Ich fühle mich	Wie lange hat es gedauert, bis ich einschlief?	War ich nachts wach?	Wann bin ich endgültig aufgewacht?	Wie lange habe ich netto geschlafen?	Einnahme Medikamente gestern Abend? Präparat Dosis Uhrzeit
	1 = schlecht 2 = naja 3 = ganz o. k. 4 = gut	1 = schlapp 2 = geht so 3 = ganz o. k. 4 = gut					
Dienstag, 10.8.							

Eine Anamneseerhebung ist von großer Bedeutung. Dabei gilt es, die Symptomatik genau zu erfassen:

- Ein-/Durchschlafstörungen
- Schlafdauer
- Tagesmüdigkeit
- Einschlafattacken
- Leistungseinbußen
- begleitende psychische Symptome
- begleitende körperliche Symptome
- Dauer, Häufigkeit, Umstände, die zu einer Verbesserung/Verschlechterung führen
- Vorbehandlung

Schlafstörungen können auch an bestimmten Umgebungsbedingungen liegen:

- Lärm
- Temperatur
- Licht
- Schlafplatz
- Bettpartner

Oder an den Schlafgewohnheiten:

- Nickerchen
- Tag-Nacht-Rhythmus
- Abendgestaltung

Wenn wir Nacht für Nacht nicht gut schlafen können und uns tagsüber dann noch Gedanken darüber machen, geraten wir in einen Teufelskreis mit fünf Komponenten:

- ungünstige Schlafgewohnheiten (z. B. unregelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus, Schlafen tagsüber)
- schlafbehindernde Gedanken (z. B. Grübeln)
- physiologische Reaktionen (z. B. Anspannung, Verkrampfung)
- Emotionen (z. B. Ärger, Verzweiflung)
- ungünstige Konsequenzen (z. B. Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit)

Tipps für einen besseren Schlaf:

- regelmäßige Nacht-Schlafzeiten von 7 – 8 Stunden
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein
- keine schweren Mahlzeiten am Abend
- regelmäßige körperliche Bewegung und Sport
- körperliches und geistiges Runterkommen am Abend
- Entwicklung eines persönlichen Einschlafrituals
- abgedunkelte und ruhige Schlafumgebung

Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation sind sehr hilfreich im Kampf gegen Schlafstörungen.

Leiden Sie an Schlafstörungen, wirkt sich das negativ auf Ihre Leistungsfähigkeit aus. So sehr Sie etwas auch erreichen wollen und sich versuchen zu fokussieren, Ihre Leistung wird nicht optimal sein.

Überprüfen Sie:

- Wohne ich an einer lärmenden Hauptverkehrsstraße oder Eisenbahnlinie?
- Kann ich nicht schlafen, weil meine Nachbarn so laut sind?
- Stören mich die Tick-Geräusche meines Weckers?
- Ist mein Bett zu hart, die Matratze ungemütlich?
- Ist mir zu warm oder zu kalt?
- Kann ich immer nur dann nicht schlafen, wenn mein Partner bereits vor mir im Bett liegt und schnarcht?

Oder:

- Esse ich vor dem Ins-Bett-Gehen noch Süßigkeiten?
- Habe ich einen ungünstigen Zeit- und Schlafrhythmus?
- Arbeite ich zu viel oder zu lange?
- Mache ich spät abends noch Sport?
- Grübele ich im Bett zu sehr über irgendwelche Sachen?
- Habe ich Angst, den Wecker morgens zu überhören?
- Habe ich Angst vor dem morgigen Tag?
- Habe ich Angst vor meinem Chef?
- Was belastet mich?
- Habe ich ungeklärte Konflikte?

Alpträume können dafür sorgen, dass der Schlaf unterbrochen wird. In Alpträumen werden Episoden und Szenarien erlebt, die lebensbedrohlich, Angst einflößend oder beschämend sind. Oftmals kehren dieselben Alpträume immer wieder. Es können schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit sein, aber auch Ängste und Sorgen, die sich uns bildlich darstellen. Alpträume haben meist folgende Themen:

- Schmerz
- Krankheit
- Tod
- Angst
- Horror
- Verlust
- Blamage
- Konkurs

Alpträume treten vorwiegend im REM-Schlaf und meist in der zweiten Nachthälfte auf. Die Dauer schwankt zwischen wenigen Minuten und einer halben Stunde und endet meist mit Aufschrecken, wonach man sich in der Regel

sofort der Wachheit bewusst und räumliche und zeitliche Orientierung gegeben ist. Häufige Alpträume stellen eine Belastung für den Körper dar und verringern die Erholung im Schlaf.

Eine Methode, um vor allem regelmäßig auftretende Alpträume positiv zu beeinflussen, ist das Klarträumen. Das heißt: Der Träumer wird sich seines (alb-)träumenden Zustandes bewusst und kann dann den Traumverlauf steuern. Eine andere Möglichkeit ist, tagsüber über den Traum nachzudenken und ihn bewusst (wiederholt) positiv enden zu lassen.

Schlafen Sie gut!

Sorgen Sie dafür, dass Sie gut und ausreichend Schlaf finden, Ihr Körper sich dabei entspannen und Kraft tanken kann, sodass Sie sich morgens fit, dynamisch und wohl fühlen.

Merke: Eine gute Nacht ist der Grundstein für einen erfolgreichen Tag.



Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker
für Psychotherapie,
Personality Cooach,
Management-Trainer,
Mediator.
Mehrfacher Buchautor.

abbas.schirmohammadi@t-online.de

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlungen:

Abbas Schirmohammadi, Shaker Media Verlag 2008 – 2010

Sprüchklopfer reloaded – Psychologie und Philosophie für jedermann

Das Leben ist ein Skandal!
2 Männer – 2 Meinungen

Das Erfolgsbuch! – Der Erfolg gehört Dir!

Der ultimative 'Coaching für Paare'
Ratgeber

Der ultimative 'Coaching für Singles'
Ratgeber

Das ultimative 'Sprüchklopfer' Buch