

INFORMATIONEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Liebe schlafinteressierte
Leserinnen und Leser,

im Folgenden möchten wir verschiedene Informationen und Verhaltensempfehlungen bei Ein- und Durchschlafstörungen zusammenfassen.

Schlafstörungen entstehen meist als akute Reaktion auf eine Belastungssituation. Als Folge dessen ist der Schlaf vorübergehend gestört und das Bett wird zu einem „unruhigen“ Ort. Schlafstörungen sind mit Veränderungen auf verschiedenen Ebenen verbunden (s. Abb. 1). Es findet sich eine erhöhte Anspannung (Aktivierung), die wir körperlich spüren und die auch unsere Gedanken und Gefühle erfasst. Mit dem „Nicht-Schlafenkönnen“ sind oft schlafbehindernde Gedanken verbunden. Erst beginnt man zu grübeln und die Gedanken kreisen um Probleme oder andere Dinge, die einen beschäftigen. Irgendwann registriert man, dass man immer noch wach liegt und dann kommt es zu weiteren schlafstörenden Gedanken, die sich direkt auf den Schlaf beziehen. Man ärgert sich über die Schlaflosigkeit und denkt mit Sorge an die Auswirkungen auf die Tagesbefindlichkeit und die eigene Leistungsfähigkeit. Bei vielen Menschen mit Schlafstörungen entwickeln sich dann auch falsche Schlafgewohnheiten, die die Schlafstörung nochmals verstärken können. Dadurch kann sich aus der akuten, vorübergehenden eine chronische Schlafstörung entwickeln.

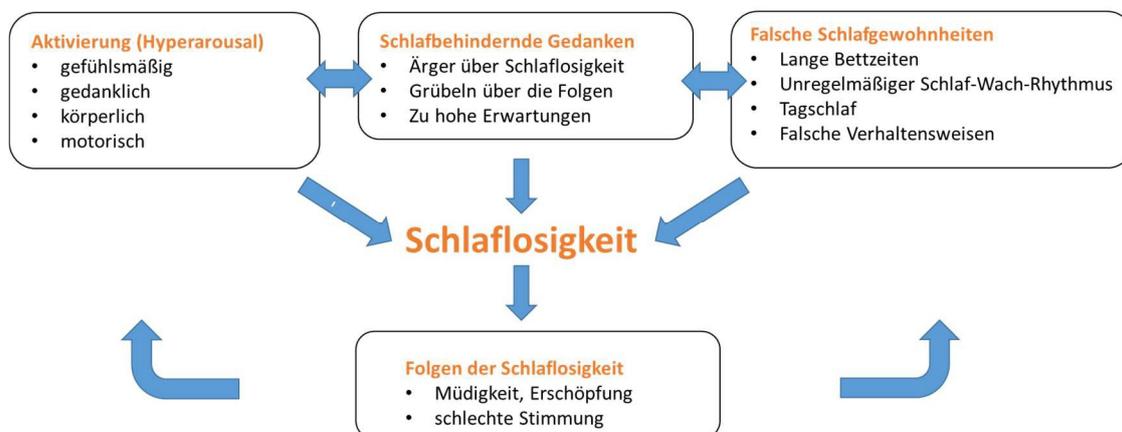


Abb. 1: Ursachen zur Entstehung von Ein- und Durchschlafstörungen.

In der psychologischen Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen wird an den verschiedenen o. g. Ursachen angesetzt.

Wissen über den Schlaf

Zuerst einmal ist es wichtig, eigenen „Schlafmythen“, z. B. „Ich muss 8h jede Nacht schlafen, sonst bin ich nicht leistungsfähig“ entgegenzuwirken, indem das Wissen über Schlaf erweitert wird. Die wesentlichen Punkte sind:

- Es gibt 4 verschiedene Schlafstadien (Leichtschlaf, stabiler Schlaf, Tiefschlaf, REM(= Traum-) Schlaf), die aufeinander folgen und während der Nacht mehrmals in 4-7 Zyklen ablaufen.

INFORMATIONEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

- In der ersten Nachthälfte haben wir mehr Tiefschlaf, in der zweiten Nachthälfte mehr Traumschlaf.
- Das Schlafbedürfnis eines einzelnen Menschen ist unterschiedlich (!) und abhängig von der persönlichen Prädisposition und vom Alter (Kurzschläfer vs. Langschläfer; Babys – Kinder/Jugendliche – Erwachsene – ältere Erwachsene).
- Im Alter verändert sich der Schlaf mit deutlich weniger Tiefschlaf und häufigerem Erwachen.

Wir schlafen zur „Ent“müdung. Unser Schlaf dient u. a.

- der körperlichen Erholung
- der Gehirnreifung
- damit wir Gelerntes behalten (Gedächtniskonsolidierung)
- der Stärkung des Immunsystems

Du musst also nicht 8h schlafen, um ausgeruht zu sein – vielleicht reichen dir persönlich bereits 6 oder 7h.

Jetzt zurück zu den verschiedenen Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen. Hierzu einige konkrete Verhaltensempfehlungen:

Entspannung gegen die erhöhte Anspannung

Gegen die erhöhte Anspannung wird das Erlernen eines systematischen Entspannungsverfahrens empfohlen. Hier gibt es eine Vielzahl, ich empfehle die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, weil sie leicht zu erlernen ist. Ihr liegt folgendes Grundprinzip zugrunde (Abb. 2):

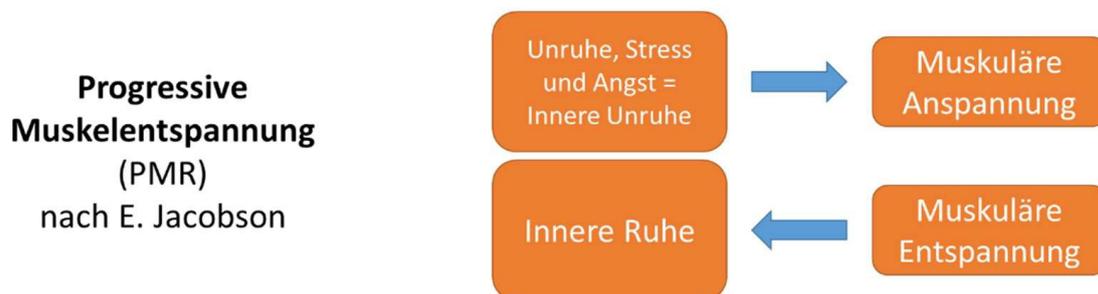


Abb. 2: Grundprinzip der PMR

Durch kurzzeitiges (ca. 10s.) Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließendes Entspannen (ca. 30s.) soll eine tiefe körperliche und letztendlich auch geistige Entspannung erreicht werden. Ein Beispiel für eine PMR-Anleitung findet man im Internet unter:

www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142

Es gibt hierzu aber auch zahlreiche CDs.

INFORMATIONEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Regeln der allgemeinen Schlafhygiene

Mit dem Ziel, besser zu schlafen, gewöhnen sich viele Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen falsche Verhaltensweisen an. Dem sollen die Regeln der allgemeinen Schlafhygiene entgegenwirken:

Regel 1: Regelmäßige Schlafzeiten

- Zubettgehen und Aufstehen immer zur gleichen Zeit

Ziel: Einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus herstellen und festigen

Regel 2: kein Tagschlaf

- Am besten kein Tagschlaf, falls doch: Begrenzen auf maximal 20min.

Ziel: Schlafbedürfnis (Schlafdruck) steigern und regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus fördern

Regel 3: Angemessene Bettzeiten

- Nur bei Müdigkeit zu Bett gehen, nicht mehr Zeit als nötig im Bett verbringen

Ziel: Schlafbedürfnis (Schlafdruck) steigern!

Regel 4: Angenehme Atmosphäre

- Eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre schaffen, angenehmes Licht, angenehme Räumlichkeit
- Dinge beseitigen, die einen aufregen oder Stress verursachen
- Zimmertemperatur 16-18°C

Ziel: Schlafzimmer = Ort der Entspannung

Regel 5: Verzicht auf schweres Essen, Koffein, Alkohol und Nikotin am Abend

Ziel: Körper auf Schlaf einstimmen, körperliche Aktivierung verringern

Regel 6: Sport am Tag

- Keine starken oder intensiven sportlichen körperlichen Aktivitäten am Abend, Sport sollte tagsüber stattfinden – regelmäßiger Sport tagsüber fördert einen gesunden Schlaf

Ziel: Körper am Abend auf Schlaf einstimmen, körperliche Aktivierung am Abend verringern

Regel 7: Einschlafritual

- Z.B.
- Kurzer Spaziergang oder Gang durch das Haus
- Entspannungsmusik hören
- Lesen
- Meditieren
- Entspannungsübungen

Ziel: der Schlaf soll an das Einschlafritual gekoppelt werden

INFORMATIONEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Regel 8: Nicht auf den Wecker schauen!

- In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen.
- Uhr drehen, so dass das Ziffernblatt nicht zu sehen ist

Ziel: Gewöhnungsprozesse sollen verhindert werden. Schlechte Gedanken und damit verbundene Aufregung sollen verhindert werden.

Regel 9: Verminderung nächtlicher Toilettengänge

- Abends keine größeren Mengen an Flüssigkeit zu sich nehmen und über den Tag verteilt ausreichend trinken
- Regelmäßige Bewegung, um Wasseransammlungen in den Unterschenkeln zu vermeiden

Ziel: Durchschlafstörungen durch nächtliche Toilettengänge verhindern.

Wieder-Erlernen der Verbindung: Bett = Entspannung

Um die gelernte Verbindung zwischen Bett und Unruhe, also dem „Nicht-gut-schlafen-können“ wieder zu verlernen, ist es wichtig, dass das Bett ein Ort ist, an dem man nichts anderes macht als schlafen. Wichtig ist es, im Bett nicht zu lange wach zu liegen, zu grübeln und sich zu ärgern, denn dann bleibt das Bett ein Ort der Anspannung und damit einhergehend ein Ort des „Nicht-Schlafens“.

Deshalb gilt:

- Gehe nur dann zu Bett, wenn du müde bist.
- Benutze das Bett nur zum Schlafen.
- Wenn du nicht einschlafen kannst, verlasse nach ca. 20 min. das Bett! Kehre bei ausreichender Entspannung und Müdigkeit ins Bett zurück.
- Solltest du beim erneuten Zubettgehen wieder nicht einschlafen können, wiederhole Regel 3.
- Stelle dir den Wecker und stehe jeden Morgen zur selben Zeit auf, unabhängig davon, wie viel Schlaf du in der Nacht bekommen hast.
- Schlafe nicht während des Tages.

Verkürzung der Bettzeit

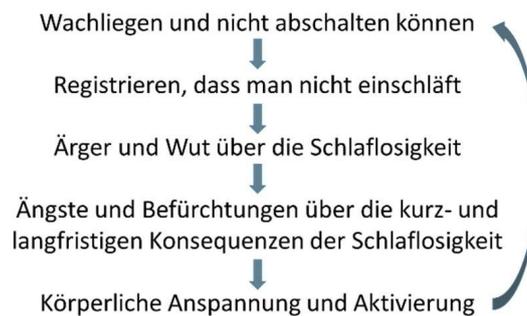
Weiterhin solltest du versuchen, nicht zu lange im Bett zu liegen, d.h. deine Bettzeit so weit zu kürzen, dass du letztendlich auch nur genau die Zeit im Bett verbringst, die du auch schlafen willst evtl. sogar etwas weniger. Hinter diesem Vorgehen steckt folgende Erklärung:

Durch eine Reduktion der Bettzeit nimmt die Tagesmüdigkeit zu und der Schlafdruck steigt. Dadurch wird das Ein- und Durchschlafvermögen gefördert und du kannst wieder die Erfahrung machen, im Bett überwiegend geschlafen zu haben.

INFORMATIONEN EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Umgang mit den störenden Gedanken

Zuletzt ist es auch noch wichtig, eine Zeit einzurichten, in der du deine Gedanken ordnest und Probleme oder wichtige Anliegen durchdenkst. Beginnt man im Bett zu grübeln, so entwickelt sich schnell ein Teufelskreis.



Eine Möglichkeit, hier präventiv entgegenzusteuern, ist die Technik der „Tagebuchstunde im Grübelstuhl“:

Suche zu einer festen Stunde am Tag deinen Grübelstuhl auf – einen bequemen und gemütlichen Sessel oder einen Stuhl an einem Tisch. Dies sollte möglichst zu einer Tageszeit geschehen, die nicht direkt vor dem Zubettgehen liegt.

Lege dir ein Tagebuch an, in dem du in dieser Zeitspanne Termine, Unerledigtes und Probleme aufschreibst. Versuche deine Anliegen komplett zu durchdenken, notiere dir Lösungen oder schreibe Pro- und Kontra-Listen. Was aufgeschrieben ist, ist gegen das Vergessen gesichert und muss nicht noch einmal durchdacht werden.

Und zuletzt noch eine kleine Literaturliste

Christian Ehrig, Ulrich Vorderholzer
Der gute und erholsame Schlaf
Was Sie darüber wissen sollten
Hogrefe Verlag

Tatjana Crönlein
Schlafen können
Schlafstörungen erfolgreich bewältigen.
Beltz Verlag

Tilman Müller, Beate Paterok
Schlaf erfolgreich trainieren
Ein Ratgeber zur Selbsthilfe
Hogrefe Verlag

Jürgen Zulley
Schlafkunde
Wissenswertes rund um unseren Schlaf
Mabuse Verlag

Kai Spiegelhalder, Jutta Backhaus,
Dieter Riemann
Schlafstörungen
Hogrefe Verlag

Jürgen Zulley
Mein Buch vom guten Schlaf
Endlich wieder richtig schlafen.
Was nachts in unserem Körper abläuft.
Goldmann Verlag

Herzliche Grüße
Ihr PBS-Team des Studierendenwerks Stuttgart