

# Schlafstörungen

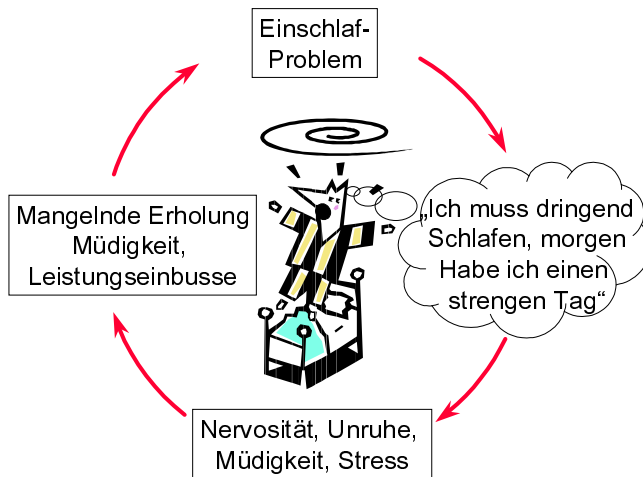
## Psychiatrische Störungen und Insomnie

- ✓ Depression
- ✓ Angst- und Panikstörungen
- ✓ Zwangsstörungen
- ✓ Posttraumatische Belastungsstörung
- ✓ Suchtmittel-Missbrauch
- ✓ Borderline-Störungen
- ✓ Anorexie / Bulimie
- ✓ Schizophrenie
- ✓ Demenz
- ✓ ...



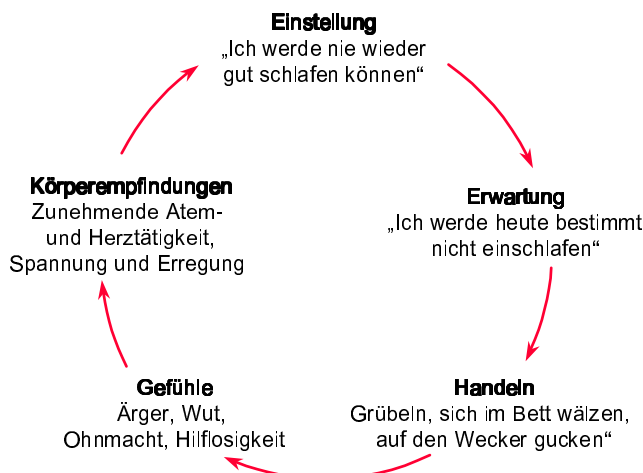
Schlafstörungen stehen oft im Zusammenhang mit psychiatrischen Leiden. Vor allem Depressive leiden meistens auch unter Schlafproblemen. Meistens handelt es sich um Durchschlafstörungen, indem sie bereits nach wenigen Stunden wieder erwachen und nicht mehr einschlafen können. Gelegentlich besteht eine Hypersomnie. Typisch für die Depression ist das Morgentief, mit dem Gefühl der Müdigkeit, Schwere und Antriebschwäche. Bei Angststörungen und der posttraumatischen Belastungsstörung treten oft Alpträume oder nächtliche Panikattacken auf, welche den Schlaf verunmöglichen.

## Dysfunktionale Gedanken I



Neben der Angst nicht durchzuschlafen, schaukelt sich die Angst, nicht einschlafen zu können, häufig zu einem *Teufelskreis* auf. Die Vorstellung, gut schlafen zu müssen, weil man sonst den Alltag nicht zu bewältigen vermöchte, führt zu einem selbstinduzierten Stress, der eben gerade das Befürchtete herbeiführt. Diese bestätigende Müdigkeit und Leistungseinbusse führt ihrerseits zu erschwertem Einschlafen. Eine der wichtigsten Bewältigungsstrategien der Einschlafstörung ist die „*Umstellung der Einstellung*“. Die paradoxe Einsicht, dass es nicht so wichtig sei, ob ich schlafe oder nicht, ermöglicht oft ein gelasseneres einschlafen.

## Dysfunktionale Gedanken II



Dysfunktionale Gedanken sind sich selbsterfüllende Prophezeiungen, welche gerade das bewirken, wovor ich mich fürchte. Wenn auch die Kraft des positiven Denkens begrenzt ist und der Glaube keine Berge versetzen kann, so darf die Auswirkung steter negativer Gedanken nicht unterschätzt werden. Wie Gefühle nicht direkt beeinflusst werden können, so kann auch der Schlaf nicht „bewirkt“ werden. Was wir zu einem gewissen Grad beeinflussen können, sind die Gedanken und das Verhalten. Selbstbeobachtung und *Schlafstagebuch* sollen helfen, das eigene Denken und Verhalten im Zusammenhang mit dem Schlaf besser zu verstehen und zu modifizieren.

## Denkfehler I

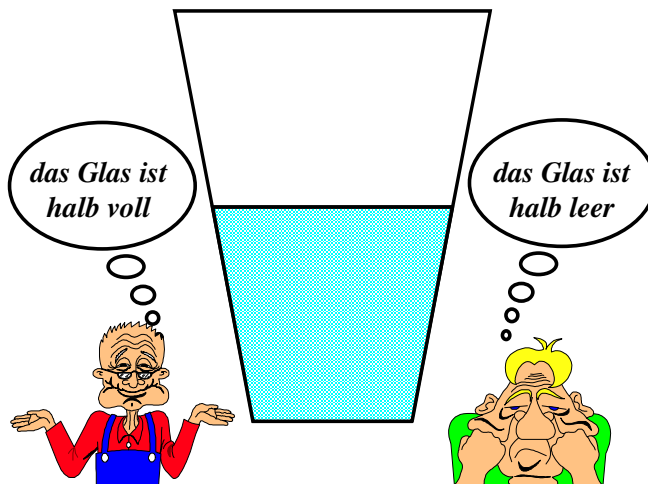
### Die Geschichte mit dem Hammer

(aus Paul Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein)

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

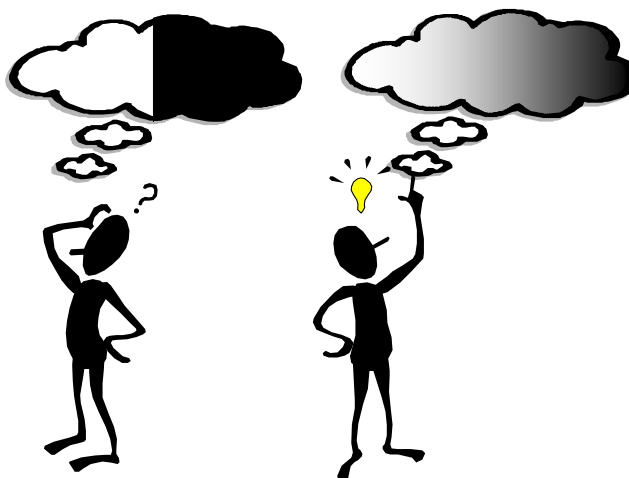
Schlafgeplagte Menschen haben oft eine besondere Eigenart zu denken. Die nebenstehende Geschichte soll illustrieren, wie ein negativ strukturierter Gedankengang bei fehlender Realitätskontrolle zu katastrophaler Verknennung der Wirklichkeit führen kann. Nicht nur das negative Phantasieren über mögliches Verhalten anderer Menschen führt zu solchen Problemen, sondern auch falsche Vorstellungen vom Schlaf und seinen Folgen, kann einen in einen *selbstgebastelten Irrgarten* hinein führen. Irrige Vorstellungen über das Wesen des Schlafes und der Folgen der Schlafstörungen sollten deswegen aus dem Weg geräumt werden.

## Denkfehler II



Ein weiteres Merkmal schlafgeplagter Menschen ist oft der *Negativ-Fokus*. Wie der eine vorwiegend das halb leere Glas und der andere das halb volle sieht, so haben diese Menschen oft den Negativ-Fokus im Vordergrund. Die Zeit, die ich schlafen konnte, geht unter dem Eindruck, lange nicht geschlafen zu haben, verloren. Die vier Stunden, die ich schlafend verbrachte, gehen aus dem Speicher verloren und es heisst dann: Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugetan. Auch hier ist es wichtig, den Betroffenen zu helfen, die Sicht auf die schlafend verbrachte Zeit wieder zu öffnen. Hierzu ist ein *Schlafstagebuch* oft hilfreich. Es zeigt oft auf, dass die Klagen übertrieben sind.

## Denkfehler III



Ein weiterer Denkfehler ist die Eigenart, im *Schwarz-weiss-Raster* zu denken. Dieses Denken zeichnet die Perfektionisten aus. Es gilt nur etwas, was perfekt ist. Entweder ist etwas gut oder dann eben schlecht. Entweder habe ich wie ein Murmeltier geschlafen, oder dann eben überhaupt nicht. Dieses Denken begleitet diese Menschen natürlich auch durch den Alltag und führt dazu, dass sie unter einem dauernden Leistungsstress stehen. Ich darf nichts falsch machen, sonst bin ich ein schlechter Mensch. Die Welt besteht aus Grautönen (oder besser noch aus verschiedenen Farben). Auch das Fehlerhafte und Nicht-perfekte ist etwas wert.

# Schlafstörungen

## Teufelskreis Schlafstörung



Schlafstörungen sind meistens multifaktoriell bedingt und werden über ein komplexes Wechselwirkungs-Netz von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, im Sinne eines Teufelskreises, verstärkt und aufrecht erhalten. Das ursprüngliche Schlafproblem kann an irgend einer Stelle dieses Kreises beginnen und sich dann aufschaukeln und chronifizieren. So können am Beginn Ärger und Stress oder Übermüdung stehen oder auch primär ungünstige Schlafbedingungen. Zentral mitbeteiligt beim gestörten Schlaf ist die negative Einstellung dazu und die in dieser Situation entstehenden (dysfunktionalen) Gedanken.

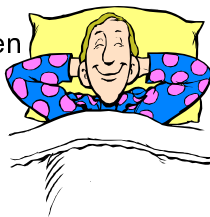
## Irrmeinungen über den Schlaf

- Der Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf
- Als älterer Mensch brauche ich mehr Schlaf
- Je kälter das Schlafzimmer, desto besser
- Mit Alkohol kann ich besser schlafen
- Anstrengende Aktivitäten vor dem Zubettgehen sind gut
- Wenn ich eine schlechte Nacht hatte, sollte ich morgens länger im Bett bleiben
- Ich muß möglichst früh zu Bett gehen, da ich ohnehin länger zum Einschlafen brauche
- Wenn ich während der Nacht aus dem Bett aufstehe, werde ich nur noch wacher
- Nach einer schlechten Nacht bin ich nicht in der Lage, die Anforderungen am nächsten Tag zu bewältigen
- Ich kann nur mit einem Schlafmittel schlafen
- Der Schlaf ist nicht positiv zu beeinflussen - außer durch Schlafmittel

Grundlage für solche *dysfunktionale Gedanken* sind oft Irrmeinungen über das Wesen des Schlafes. Am verbreitetsten ist der Irrtum, dass zu wenig Schlaf krank und leistungsunfähig mache. Gefährlich sind auch Einschlafrituale wie anstrengende Aktivitäten am Abend, Alkoholenuss oder frühes zu Bett gehen. Das paradoxe am Schlaf ist ja gerade, dass er nicht erzwungen werden kann und dass mit zu langem Im-Bett-Liegen, gerade das Gegenteil des Angestrebten erreicht wird. Nichts desto trotz gibt es noch andere Möglichkeiten den Schlaf zu beeinflussen als durch Schlafmittel.

## Einschlafhygiene

- Regelmässige Schlafzeiten
- Fixe Zeitdauer im Bett
- Keine Tagesnickerchen
- Abends keine körperliche Anstrengung
- Vernünftige Nahrungsaufnahme
- Koffein, Nikotin meiden
- Nicht zu viel Alkohol
- Angenehme Schlafbedingungen
- Keine Arbeit im Schlafzimmer
- Zubettgeh-Ritual
- Entspannung



Wichtigstes Ziel der Schlafhygiene ist es, einen bestimmten Rhythmus in die Schlafzeiten zu bringen. Die Ritualisierung des Zu-Bett-Gehens ist ein weiterer wichtiger Faktor. Durch Rituale können die dysfunktionalen Gedanken und Verhaltensweisen umgangen werden. Auch die Entkoppelung des Bettes von anderen als schlafbezogenen Aktivitäten ist eine wichtige Hilfe für ein stressfreies Einschlafen. Langes Wachliegen im Bett konditioniert das Bett mit unangenehmen Gefühlen, weswegen es verhindert werden sollte. Entspannungsrituale wie *Autogenes Training* oder *Progressive Muskelrelaxation (Jacobson)* können hilfreich sein.