

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Schlaflose Nächte

Insbesondere in Krisenzeiten können sich viele Menschen nachts nicht erholen. Forscher erklären, wie wir mit dem richtigen Rhythmus zur Ruhe kommen.

VON SUSIE REINHARDT

 16. JUN 2020

*Ich werde oft viel zu früh wach, gegen drei oder vier Uhr. Ich kann dann nicht mehr einschlafen. Wenn ich wachliege, gehen mir alle möglichen Gedanken im Kopf herum, immer wieder, auch wenn ich mich bemühe, mich abzulenken. Manchmal, wenn ich dann auf die Uhr gucke, ist es fünf Uhr. Gerade in der Nacht auf Montag passiert mir das oft. Anschließend kann es mehrere Nächte so gehen. Nach so einer Phase fühle ich mich tagsüber völlig neben mir. Ich vergesse Dinge, bin einfach nur noch müde, kann mich nicht konzentrieren.“ (Christine, 53 Jahre)*

Eine Stimme aus der Schar der vielen, die nachts nicht in den Schlaf finden, obwohl sie doch müde sind: Sie liegen wach, blicken auf die Uhr und geraten dadurch erst recht unter Druck. Denn sie stellen mit Schrecken fest, dass diese Nacht wieder einmal nicht die ersehnte Erholung bringen wird. Sie wissen, was das für den folgenden Tag bedeutet: Sie werden wieder müde sein, erschöpft, fahrig, sich durch den Tag schleppen. Manche fühlen sich regelrecht zerschlagen nach solchen

Nächten. So kann ein Teufelskreis einsetzen: Wer sich nachts Sorgen um den Schlaf macht, zu grübeln beginnt, ob er den Anforderungen des Tages gewachsen sein wird, liegt länger wach und erholt sich kaum.

Übermüdung kann uns reizbar machen, misstrauisch oder schreckhaft. Sogar Wahrnehmungsstörungen sind möglich oder distanzloses Verhalten, so der Schlafforscher und Psychologe Jürgen Zulley. Die Sehnsucht nach gutem Schlaf ist also höchst verständlich. Sie steigt mit jeder nicht erholsamen Nacht.

Fachleute sprechen von einer Insomnie, wenn jemand über mehr als einen Monat mindestens dreimal wöchentlich Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen hat und darunter leidet oder im Alltag beeinträchtigt ist. Betroffene sollten sich spätestens dann Hilfe holen, denn chronischer Schlafmangel hat ernste Spätfolgen. Wer über längere Zeit schlecht schläft, wird eher einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erleiden, ebenso steigen die Risiken für Diabetes- und Krebserkrankungen, fasst Ingo Fietze zusammen, der das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum an der Berliner Charité leitet. Und es kommt noch schlimmer: „Schläft man länger als fünf Jahre zu kurz, schlecht oder kurz und schlecht, dann sinkt nach heutigem Kenntnisstand die Lebenserwartung.“

## **Nur jeder Fünfte schläft gut**

Das ist besorgniserregend, umso mehr, als es sehr viele Menschen betrifft, wie im vergangenen Jahr eine große Umfrage im Auftrag der DAK-Krankenkasse gezeigt hat. Seit 2010 ist demnach in Deutschland die Zahl der berufstätigen Frauen und Männer mit Schlafstörungen um 66 Prozent gestiegen. 80 Prozent der Arbeitnehmer schlafen zumindest zeitweise schlecht. Fast jeder zehnte Berufstätige leidet sogar unter einer Insomnie.

In unseren Nachbarländern sieht es ähnlich aus. Ingo Fietze warnt in seinem neuen Buch *Die übermüdete Gesellschaft* vor den Folgen. Denn Schlafmangel macht nicht nur schlapp, so der Oberarzt, er trübt auch das Gedächtnis und die Urteilskraft, mindert Leistungsvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit. Eine neue Studie zeigt, dass bei rund 20 Prozent der schweren Verkehrsunfälle die Übermüdung eine entscheidende Rolle spielt.

Wenn wir schlecht schlafen, ist das also keine Bagatelle. Schlaf ist lebenswichtig, denn hier finden entscheidende Erholungsvorgänge statt. Im Tiefschlaf wird etwa das Wachstumshormon (HGH) ausgeschüttet, das für eine Regeneration der Haut und die Wundheilung sorgt. Schlafen stärkt auch unser Immunsystem und fördert die geistige Fitness. Denn während der Körper ruht, bleibt das Gehirn fleißig: Es sortiert und speichert nun zuvor Erlerntes im Gedächtnis ab. Schlaf dient außerdem der Entspannung, es ist die Zeit, in der unsere Muskulatur loslassen kann.

Doch was hält die Menschen vom Schlafen ab? Je länger wir wach sind, desto müder werden wir, desto größer werden Wunsch und Verlangen des Körpers nach Schlaf. Warum erledigt sich das Schlafmangelproblem dann mit dem steigenden Schlafdruck nicht von selbst? Darin besteht gerade das Quälende am chronischen Schlafmangel: Trotz großer Müdigkeit gelingt es den Betroffenen gerade nicht, sich auszuschlafen. Aber warum?

## **Was treibt uns hoch?**

An der nächtlichen Erholung können uns zum einen organische Erkrankungen wie etwa die Schlafapnoe (Atemaussetzer) oder neurologische Störungen wie das Restless-Legs-Syndrom hindern. Auch psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen gehen häufig mit einem gestörten Schlaf einher.

Schlafstörungen kommen aber auch als eigenständiges Phänomen vor. Das liegt unter anderem daran, dass wir rund um das Schlafen einiges falsch machen: Mangelnde Bewegung, zu viel Alkohol- und Nikotinkonsum und der Gebrauch von elektronischen Medien im Schlafzimmer (mit wachmachendem Blaulicht) bringen uns hier um manche Stunde Erholung. Schlafräuber Nummer eins ist allerdings ein anderer: der Stress.

Wie Stress uns um den Schlaf bringt, verdeutlicht die Psychotherapeutin Brigitte Holzinger. Sie definiert Stress als „die innere Reaktion auf äußere nervenaufreibende Reize“. Bei unseren frühen Vorfahren, so die Expertin, ging der Reiz, der Stress verursachte, oft von einer physischen Bedrohung, etwa einem wilden Tier aus. Als günstig erwies sich daher eine innere Reaktion, die uns kampf- oder fluchtbereit machte. Und so reagieren wir nun seit den Zeiten des Säbelzahn timers, wenn wir gestresst sind, als seien wir bedroht: Ausschüttung von Mobilisierungshormonen, steigender Blutdruck und erhöhte Muskelspannung sind bis heute unsere natürliche Stressreaktion.

Doch leider nützt uns diese Kampf- und Fluchtbereitschaft inzwischen kaum etwas. Denn die Dinge, die uns heute stressen, sind keine Großkatzen. Eher ängstigen uns der Stellenabbau in der Firma, die schlechten Schulnoten der Kinder, ein Kontostand, der heftig im Minus ist. „Heutige Stressoren verlangen Ruhe und einen klaren Kopf“, so Brigitte Holzinger. Kampf oder Flucht, Wegrennen oder Losschlagen: So zu reagieren wäre weder hilfreich noch akzeptabel.

Doch wohin mit der Anspannung, die sich da aufgebaut hat? Sport ist allenfalls nach Feierabend eine Option. Die Folge: „Obwohl alle Muskeln und das Gehirn kampfbereit sind, können die Stresshormone nicht durch körperliche Aktivität abgebaut werden“, erläutert die Schlafexpertin. Der Körper bleibt also im Erregungsmodus hängen. Dieser Zustand aber ist mit dem Einschlafen nicht vereinbar. Das Hinübergleiten in den Schlaf

setzt voraus, dass wir entspannt sind. Stress schließt Entspannung aus. Auf diese Weise führt chronischer Stress zu Schlafstörungen. Da aber auch umgekehrt Menschen mit Übermüdung weniger stresstolerant sind, tut sich hier ein Teufelskreis auf. Er gilt als einer der typischen Vorbedingungen für ein Burnout.

## Wie kommen wir runter?

Vielen fällt das Loslassen von der Anspannung schwer. Von Hyperarousal, also psychophysiologischer Überaktivierung sprechen Experten, wenn Menschen in diesem aufgewühlten Zustand hängenbleiben. So eine Dauererregung liegt fast jeder Insomnie zugrunde. Das Tückische: Betroffene passen mit ihrem rastlosen Lebensstil perfekt in unsere Nonstop-Leistungsgesellschaft. Wer stets auf Zack ist, wenn das Handy brummt, der Messenger plingt und die E-Mails aufpoppen, ist zwar immer up to date, kommt aber nicht mehr zur Ruhe.

So ein Leben in Dauerspannung kann sich erst einmal gut anfühlen. Der Körper ist voller Energie, der Geist sprüht, das Selbstbewusstsein blüht auf, wenn wir es schaffen, viele Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten, und dafür Anerkennung von anderen einheimen. Doch das kann schnell kippen, manche hecheln bald den vielen Anforderungen nur noch hinterher. Andere bleiben aus schierer Angst im Hamsterrad hängen. Sie fühlen sich wie Getriebene und meinen, sich keine Pause gönnen zu dürfen, um noch mithalten und allen Anforderungen halbwegs gerecht werden zu können.

So eine Daueranspannung ist nicht nur ein Gefühl, sie lässt sich messen: Beim Einschlafen und im Leichtschlaf von Betroffenen finden sich Betawellen im EEG. Sie sind typisch für das konzentrierte Wachsein. Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen können hier kurzfristig helfen. Langfristig ist eine Änderung des Lebensstils nötig, der die Ruhephasen nicht geringschätzt, sondern wieder würdigt, rät Holzinger, die mit Kollegen ein Schlafcoaching entwickelt hat.

Der Dauerlauf-Lifestyle fordert also seinen Tribut. Auch weil so ein Leben oft gegen unsere eigene innere Uhr geht. Ingo Fietze nennt diese auch den „zirkadianen Schrittmacher“. „Das Sonnenlicht eicht die inneren Uhren täglich neu auf einen 24-Stunden-Rhythmus“, so Fietze. Auf diese Weise werden wichtige Körpervorgänge wie Hormonspiegel, Blutdruck und Körpertemperatur gesteuert. Damit sind auch unsere Leistungshochs und -tiefs vorgegeben: Letztere liegen bei allen Menschen nachts etwa zwischen ein und drei Uhr und dann noch einmal nachmittags. Je nach Chronotyp, ob wir nun ein Frühaufsteher oder ein Abendmensch sind, verschiebt sich dies, aber nur um wenige Stunden.

## **Künstliche Wachmacher haben ihren Preis**

Der Körper gibt uns also vor, wann wir ruhen sollten. Mit Tricks und Wachmachern wie Kaffee oder Energydrinks können wir zwar von diesem Rhythmus in Maßen abweichen, aber wir zahlen immer einen Preis, wenn wir die Körpersignale der Schläfrigkeit übergehen. Schon ständiges unregelmäßiges Zubettgehen kann bewirken, dass wir nur noch in kurzen Episoden schlafen und im Schlaf leichter störbar sind. Der notwendige Tiefschlaf, der den Schlafdruck abbaut, bleibt dann aus.

Als Folge fühlen wir uns dauermüde, leben aufs Wochenende hin, in der Hoffnung, dann endlich die Schlafschulden zu tilgen. Wenn das gelingt, überschlafen wir aber oft die gewohnte Aufweckzeit, was meist keine gute Idee ist. Denn so verschieben wir den Rhythmus, der uns meist ab dem Montagmorgen wieder unweigerlich bestimmt. „Die Folgen für den Organismus sind ähnlich, als hätten wir während der Woche mehrere Zeitzonen überflogen“, so die Psychotherapeutin Holzinger. Chronobiologen sprechen von einem „sozialen Jetlag“, den wir uns damit zumuten.

Wer so über längere Zeit lebt, bringt die innere Uhr durcheinander. „Die Folgen sind, dass sich Schlaf selbst dann nicht einstellt, wenn jemand hundemüde ist“, so Brigitte Holzinger. Mediziner sprechen hier von

zirkadianen Schlaf-wach-Rhythmusstörungen, die rasant zunehmen.

## **Schlafen in Zyklen – wie Sportprofis**

Nicht nur unsere Körpervorgänge, das Wachen und Schlafen, auch der Schlaf selbst ist in rhythmische Zyklen gegliedert – und diese lassen sich nutzen, um besser zu schlafen. Die oft genannte Acht-Stunden-Marke ist eine Richtzahl für den Schlaf, die unnötig Druck ausübt. Das meint Schlafcoach Nick Littlehales, der die Fußballmannschaften von Manchester United und Real Madrid beriet. Er rät, in 90-Minuten-Zyklen zu denken.

Hintergrund sind Erkenntnisse aus dem Schlaflabor. Sie zeigen, dass jeder Mensch alle 90 Minuten eine Runde durch alle Schlafstadien durchläuft, vom Leichtschlaf zum traumreichen REM-Schlaf, dann stufenweise bis zum Tiefschlaf und wieder zurück zum Leichtschlaf. Das bedeutet auch: Es gibt günstige Aufwachzeitpunkte. Sie sind immer dann, wenn der Körper einen Schlafzyklus beendet hat und sich nahe am Wachsein befindet. Damit wir es so einrichten, dass uns der Wecker stets aus dem leichten Schlaf holt, rät Littlehales: Wir legen zunächst unsere Weckzeit fest. Sie ist der früheste Zeitpunkt, an dem wir aufstehen müssen. Und hier kommt der einzige Pferdefuß: Sie ist von nun an unsere stets geltende Weckzeit, auch am Wochenende.

Nun rechnen wir, von dieser Weckzeit ausgehend, rückwärts. So kommen wir auf alle Zeiten, zu denen wir einschlafen „dürfen“. Ein Beispiel: Wer um 7.30 Uhr aufstehen muss, kann also ab null Uhr Mitternacht gut einschlafen. Das wären fünf Schlafzyklen à 90 Minuten, nach konventioneller Schlafrechnung sind es 7,5 Stunden. Oder wenn dieser Zeitpunkt etwa durch eine Party verpasst wird, wäre die nächste Einschlafmöglichkeit um 1.30 Uhr. Dann sind es vier Zyklen oder genau sechs Stunden bis zur Weckzeit. Wird es noch später, ist das als Ausnahme auch kein Problem. Dann können wir uns um drei Uhr hinlegen, kämen dann aber nur noch auf drei Zyklen oder 4,5 Stunden

Schlaf. Wahrscheinlich wären wir dann sehr müde – aber Nickerchen am Tage bis zu 90 Minuten sind ausdrücklich erlaubt! Mit ihnen können wir viel Schlaf aufholen. Und abgerechnet, so Littlehales, wird immer erst am Ende einer Woche.

Was die Methode bringt? Sie nimmt den Druck, schlafen zu müssen, weg von der einzelnen Nacht. Und: Wir machen dem Körper das Schlafen leicht, weil wir ihm den Rhythmus gönnen, den er mag, der inneren Uhr folgend. Indem wir das Zubettgehen steuern, erlangen wir die Kontrolle über unseren Schlaf zurück.

Vor allem aber sollten wir, um gut zu schlafen, trotz aller Möglichkeiten der 24/7-Gesellschaft öfter mal den Stecker ziehen. Der Chronobiologe Jürgen Zulley drückt es drastisch aus: „Damit zu prahlen, mit wie wenig Schlaf man auskommt, weist nicht auf besondere Stärke, sondern auf Dummheit hin.“

## Den Schlaf einladen

Fünf Tipps für eine erholsame Nachtruhe

### **1. Schalten Sie auf Ruhemodus**

Günstig ist es, vor dem Schlafengehen rund anderthalb Stunden Zeit zum Runterfahren einzuplanen. Spätes schweres Essen hindert uns am Schlafen, ebenso koffeinhaltige Getränke. Alkohol macht zwar erst müde, aber in der zweiten Nachthälfte wach.

### **2. Machen Sie es sich im Bett gemütlich**

Anders als etwa gedämpftes Licht hält uns das Blaulicht der elektronischen Medien wach. Also: Handy, Tablet, TV & Co am besten ganz aus dem Schlafzimmer verbannen. Warme Hände und



Füße sind wichtig. Einschlafen fällt leichter, wenn wir uns in Sicherheit wiegen. Günstig ist die Fötushaltung, bei der wir auf unserer sensibleren Körperseite liegen – für Rechtshänder ist das die linke Schulter. Der archaische Zweck: So können wir uns notfalls mit rechts verteidigen und bleiben im Liegen wehrhaft.

### **3. Nehmen Sie das Grübeln vorweg**

Nichtverarbeitete Erlebnisinhalte können uns nachts wach halten. In der Regel dringen sie immer dann ins Bewusstsein, wenn wir zur Ruhe kommen. Hier lässt sich üben, das Grübeln nach vorn zu verschieben. Wenn wir uns tagsüber regelmäßig ein paar ruhige Minuten zum inneren Sammeln einräumen, können diese Gedanken bereits dann hochkommen – und bearbeitet werden. Wenn das nächtliche Nachdenken doch in Gang gerät, hilft eine To-do-Liste, die am Bett liegt. Dort können wir Dinge, die uns einfallen und die erledigt werden müssen, aufschreiben und dann in Gedanken loslassen.

### **4. Schreiben Sie Ihre Träume um**

Gegen Albträume ist ebenfalls ein Kraut gewachsen. Wir können eine Geschichte tagsüber so umspinnen, dass sie statt des Schreckens ein gutes Ende nimmt. Wenn wir uns diese neue Version tagsüber öfter selbst erzählen, verfestigt sich der neue Inhalt.

### **5. Nehmen Sie den Schlaf, wie er ist**

Schlafexperten stecken die Grenzen des Normalen heute weit: Fünf bis zehn Stunden Schlaf sind im Rahmen. Entscheidend ist das Gefühl, sich am Tag gut und tatkräftig zu fühlen. Wer gelegentlich nachts aufwacht, sollte sich nicht sorgen: Das Durchschlafen ist ein

Mythos, oftmaliges kurzes Aufwachen bis zu zwanzigmal pro Nacht dagegen ganz normal. Wichtig ist: Nachts nicht auf den Wecker schauen, sonst setzt das Denken ein.

Gudrun Klein: Endlich wieder gut schlafen. Die besten Techniken und Übungen gegen stressbedingte Schlaflosigkeit. Südwest, München 2017

## Literatur

Jürgen Zulley: Schlafkunde. Wissenswertes rund um unseren Schlaf. Mabuse, Frankfurt 2018

Ingo Fietze: Die übermüdete Gesellschaft. Wie Schlafmangel uns alle krank macht. Rowohlt, Reinbek 2018

Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch: Schlafstörungen. Psychologische Beratung und Schlafcoaching. Springer, Berlin 2018

Nick Littlehales: Sleep. Schlafen wie die Profis. Knaus, München 2018

## Studien

Michael K. Scullin u. a.: The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: a polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147/1, 2018, 139–146

DAK-Gesundheitsreport 2017. Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an ([dak.de/dak/bundes-themen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-1885310.html](https://www.dak.de/dak/bundes-themen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-1885310.html))

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Männer und ihre Mütter

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

## Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

# MEISTGELESEN

**1** BEZIEHUNG

### **Nicht mehr erreichbar**

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

## **2** BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.