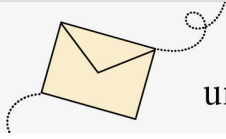


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Keine Angst vor ... dem Schlafen

Eine unbedachte Äußerung hatte ihm den Schlaf geraubt: In Schockstarre lag Nicolas Bauer nachts in seinem Bett.

VON GABRIELE MEISTER

 05. MÄR 2021

Nicolas Bauer erzählt: Ohne Wecker wache ich manchmal erst mittags auf. Wahrscheinlich habe ich noch immer Nachholbedarf: Ich habe sechs Wochen lang nicht geschlafen, weil ich Angst hatte, nicht mehr aufzuwachen.

Angefangen hat alles vor zwei Jahren mit dem Satz einer Betreuerin in meinem Internat. Ich hatte den Küchendienst vergessen, woraufhin sie mir abends vor dem Einschlafen sagte, ich hätte vielleicht einen Gehirntumor.

Ich habe als Baby im Mutterleib zu wenig Luft bekommen und deshalb eine infantile Zerebralparese. Manchmal fällt es mir schwer, Aussagen zu beurteilen. Den Satz mit dem Gehirntumor habe ich für bare Münze

genommen. Ich lag die ganze Nacht schockstarr da. Als meine Eltern am nächsten Tag zu Besuch kamen, war ich so abwesend, dass sie den Notarzt gerufen haben.

Mein Gehirn war in Ordnung, aber meine Angst blieb. Die folgenden Wochen verbrachte ich zu Hause bei meiner Familie im Bett. Meine Eltern und mein Zwillingbruder versicherten, mich zu bewachen, falls ich einschlafen sollte. Aber nach dem übergriffigen Satz der Betreuerin fehlte mir jedes Vertrauen.

Erst zwei Wochen nach dem Vorfall spürte ich mich allmählich wieder und fand aus der Schockstarre heraus. Auch die Zeit mit meiner Familie und feste Tagesabläufe halfen.

Nach sechs Wochen bin ich zum ersten Mal eingeschlafen, ohne sofort hochzuschrecken. Schon beim Aufwachen habe ich mich besser gefühlt. Das war so beruhigend, dass ich seitdem keine Angst mehr vor dem Schlafen habe. Bis ich durchschlafen und zurück ins Internat konnte, hat es aber ein halbes Jahr gedauert.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

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.

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 FAMILIE

Heidi Keller stört: Die Bindungstheorie wird überschätzt

Die Bindungstheorie ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden. Sie löst aber ihren hohen Anspruch nicht ein, schreibt Entwicklungspsychologin Heidi Keller

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.