

Andrea Friederika Fraundorfer

HEILsamer SCHLAF

Was wir SELBST für unsere Schlafgesundheit
tun können

Information zur Autorin

Andrea Friederika Fraundorfer, Dr. phil., studierte Lehramt und promovierte in Erziehungswissenschaft. Sie arbeitet an der Schnittstelle zwischen Bildung, Beratung und Gesundheitsförderung. Ihre bisherigen Veröffentlichungen sind im pädagogischen Feld erschienen.

Die Autorin ist zudem diplomierte Heilmasseurin und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit ganzheitlichen Behandlungsmethoden.

© 2023 Andrea Friederika Fraundorfer

Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Lektorat: Margit Kunz

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99139-974-2 (Paperback)

978-3-99139-973-5 (E-Book)



Aufgrund leichter Lesbarkeit wurde abwechselnd die weibliche und die männliche Schreibweise verwendet.

Bildnachweis (Cover): Kopf des Hypnos, Gott des Schlafes und Vater der Träume. British Museum. Dept. of Greek and Roman Antiquities, Walters, Henry Beauchamp, 1867-1944.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort	5
I Das rätselhafte Phänomen des Schlafes	8
II Der gestörte Schlaf als moderne Massenerscheinung	16
III Wissenswertes über die Architektur des Schlafes	49
IV Menschenbilder in der Medizin und korrespondierende Sichtweisen auf Schlaf ..	66
V Transzendente Aspekte des Schlafes	88
VI Die Träume verstehen	99
VII (Fast alle) Schlafstörungen sind heilbar	108
VIII Die Wiedergewinnung eines gesunden Schlafes mit der Macht der Gedanken und Gefühle	131
IX Hilfreiche Übungen und Techniken zur Wiederherstellung der Ordnung in Körper und Geist	153
Literatur	192

Vorwort

„Der Schlaf sei das tägliche Brot Deiner Seele.“

Carl Ludwig Schleich

Schlaf ist essenziell für unsere psychische und physische Gesundheit. Seine wohl-tuende und regenerierende Funktion wirkt positiv auf Stimmung und Leistungsvermögen. Neuere Studien von Schlafforschern zeigen jedoch, dass viele Menschen unter schlechtem Schlaf leiden. Die allgemeine Schlafqualität nimmt in den letzten Jahren tendenziell ab. Bereits Kinder und Jugendliche schlafen häufig nicht mehr in der notwendigen Qualität und Dauer. Unter schlechtem Schlaf leiden inzwischen alle Altersgruppen, beginnend bei Kindern bis hin zu sehr alten Menschen. Immer mehr Menschen erleben durch die sinkende Schlafqualität eine schleichende psychische und körperliche Erschöpfung.

Schlafprobleme wirken sich nicht nur auf individueller Ebene aus, sondern zeigen auch gesellschaftliche Auswirkungen. Eine permanent übermüdete Gesellschaft geht mit krankheitsanfälligeren Menschen sowie vermehrt mit Unfällen in Betrieben und im Straßenverkehr einher. Unausgeschlafene Menschen, die Maschinen bedienen, übermüdetes medizinisches Personal, Manager, Verantwortungsträger oder Lastwagenfahrer treffen möglicherweise Entscheidungen, die im ausgeschlafenen Zustand anders erfolgt wären. Auch junge Menschen, die während ihrer Ausbildungszeit häufig übermüdet sind, büßen einen Teil ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit ein.

Mit quantitativ oder qualitativ unzureichendem Schlaf gefährden wir oft unwissentlich die eigene Gesundheit. Das zieht auch gesundheitsökonomische Kosten nach sich. Neben ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und Stress könnten sich Schlafstörungen als eine der wichtigsten Risikofaktoren für unsere Gesundheit herausstellen. Schlafprobleme sind daher nicht nur individuell zu behandeln, sondern auch in Bezug auf ihre Auswirkungen auf das Gemeinwohl zu betrachten.

Meine Beschäftigung mit dem Thema Schlaf dauert nun schon viele Jahre. Sie geht einerseits zurück auf die berufliche Auseinandersetzung mit psychosozialer Gesundheit und andererseits auf die konkrete Erfahrung einer Schlafstörung. Die Idee zu diesem Buch ist somit aus eigener Betroffenheit entstanden. Ich begann aufgrund der eigenen Erfahrungen, mögliche Ursachen von Schlafproblemen herauszufinden und recher-

chierte dazu den Stand der modernen Schlafforschung. Die aktuellen Erkenntnisse der Schlafmedizin halte ich für sehr hilfreich, um zu verstehen, warum wir mehr oder minder gut schlafen. Zusammen mit dem Erfahrungsschatz einer ganzheitlichen, am Individuum orientierten Medizin steht damit ausreichend Wissen für die Wiederherstellung eines guten Schlafes zur Verfügung.

Nicht nur die Erkenntnisse über Schlaf und seine biologischen Grundlagen nehmen ständig zu, auch die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten für Schlafstörungen entwickeln sich weiter. Dieses Wissen über die Bandbreite an Therapieformen, aber auch an Möglichkeiten, die jeder selbst ausschöpfen kann, möchte ich betroffenen Menschen zugänglich machen.

Eine zentrale Erkenntnis von Schlafexpertinnen ist, dass es einen breitgefächerten Ansatz braucht, um Schlafstörungen erfolgreich behandeln zu können. Gerade bei Schlafproblemen wird besonders gut sichtbar, wie sich psychisches Erleben und physische Prozesse wechselseitig beeinflussen. Auch unsere sozialen Beziehungen und die gegebene Lebens- und Arbeitssituation wirken sich auf die Schlafgesundheit aus. Daher müssen Therapieansätze alle für Gesundheit relevanten Aspekte berücksichtigen. Besondere Aufmerksamkeit verdient dabei unsere moderne Lebensweise, die nicht immer förderlich für einen guten Schlaf ist.

Ich konzentriere mich in meinen Ausführungen vor allem auf Schlafstörungen, die mit dem heutigen Lebensstil, den Arbeits- und Lebensbedingungen sowie mit dem eigenen Gesundheitsverhalten zu tun haben. Über die Auseinandersetzung mit unseren Schlafgewohnheiten – und vor allem mit uns selbst – lernen wir, unsere Schlafgesundheit weitgehend wiederherzustellen. Schlafstörungen aufgrund von organischen Ursachen gehören auf jeden Fall in die Hand von Experten.

Dieses Buch ist in neun Kapitel unterteilt. Das erste Kapitel skizziert, was Schlaf für uns Menschen eigentlich ist, d.h., welche grundlegenden Aufgaben dieser für unsere psychische und physische Gesundheit hat. Ich widme mich darin dem natürlichen Rhythmus von Wachen und Schlafen, von Bewusstsein, Traumbewusstsein und Tiefschlaf. Im zweiten Kapitel gehe ich auf Schlafstörungen und ihre möglichen Ursachen ein. Spannende Erkenntnisse zur Architektur des Schlafes und zur Schlafphysiologie finden sich im dritten Kapitel. Im vierten Kapitel beschreibe ich verschiedene Menschenbilder in der Medizin und den damit korrespondierenden

Sichtweisen auf Schlaf. Damit möchte ich den Blick auf eine breitgefächerte Zugangsweise zum Phänomen Schlaf richten. Das fünfte Kapitel des Buches greift transzendente Aspekte des Schlafes auf, die uns Menschen bereits seit Jahrtausenden faszinieren. Im sechsten Kapitel widme ich mich der Welt der Träume und dem Leuchten unseres Unbewussten durch die Traumsprache hindurch. Darauf, dass (fast) alle Schlafstörungen heilbar sind, gehe ich im siebten Kapitel ein. Darin finden sich zahlreiche Erläuterungen zum konstruktiven und heilsamen Umgang mit Schlafstörungen. Im achten Kapitel thematisiere ich die Kraft der Gefühle und die Macht der Gedanken für die Wiederherstellung eines gesunden Schlafes. Im letzten Kapitel finden sich schließlich konkrete Anleitungen und Übungen, mit denen wir den Schlaf und damit die gesamte Gesundheit nachhaltig verbessern.

Mögen Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dieses Buch in einer für Sie fruchtbaren Weise lesen und daraus viele Erkenntnisse sowie wertvolle Hilfestellungen für einen gesunden Schlaf mitnehmen.

I Das rätselhafte Phänomen des Schlafes

*„Jeder Tag ist ein kleines Leben – jedes Erwachen und Aufstehen
eine kleine Geburt, jeder frische Morgen eine kleine Jugend,
und jedes Zu-Bett-Gehen und Einschlafen ein kleiner Tod“.*

Arthur Schopenhauer

Der Schlaf, dem wir uns allabendlich hingeben, ist für viele von uns noch immer etwas Rätselhaftes. Es lohnt sich jedoch, sich mit diesem natürlichen Phänomen näher auseinanderzusetzen. Lange Zeit war Schlaf auch für die Naturwissenschaft ein biologisches Rätsel, das sich nicht ohne Weiteres lösen ließ. Doch seit vielen Jahrzehnten ist Schlaf Gegenstand intensiver Forschungen; zahlreiche Publikationen und wissenschaftliche Kongresse zeugen davon.¹ Die Schlafforschung versucht mit ausgeklügelten High-Tech-Methoden, den Geheimnissen des Schlafes auf die Spur zu kommen.

Wie vieles, was wir über die Funktionen unseres Gehirns wissen, wurde auch in der Schlafforschung über beobachtete Anomalien und durch Ausfälle im Gehirn durch Krankheiten oder Unfälle herausgefunden. Die meisten Erkenntnisse stammen jedoch aus dem Labor: Dort beobachtet man Menschen beim Schlafen und misst alle ihre Gehirn- und Lebensfunktionen. Daraus werden Schlüsse gezogen, welche physiologischen Prozesse im Schlaf ablaufen, und wie dabei das Gehirn mit allen anderen Organsystemen zusammenarbeitet.

Schlafen muss grundsätzlich jedes tierische Lebewesen. Sogar Pflanzen haben eine innere Uhr, die Aktivitäts- und Ruhezeiten steuert. Ruhe- und damit Regenerationsphasen sind von der Natur her bei den meisten Lebewesen vorgesehen. Interessant ist, dass auch biologisch weniger komplexe Tierarten schlafen. Dies scheint eine physiologische Notwendigkeit zu sein, um die Lebensfunktionen intakt zu halten. Säugetiere zeigen sogar Traumschlafphasen und bewegen wie wir Menschen darin ihre Augen. Wir haben es beim Schlaf somit mit einem evolutionär entstandenen Phänomen zu tun, das neben Atmung, Stoffwechsel, Fortpflanzung, Wachstum, Bewegung und Reizbarkeit unter die Kennzeichen des Lebens eingeordnet werden kann. Dass wir abends müde werden, ist uns genauso geläufig wie das Fühlen von Hunger und Durst. Sowohl hinter dem Schlaf als auch hinter anderen Grundbedürfnissen, wie denen nach

¹ Vgl. Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin 2023

Nahrung oder Sex, stecken biologische Mechanismen. Mit diesen wurde das Überleben einer Spezies wie der Unsrigen gesichert.

Der natürliche Rhythmus von Wachen und Schlafen, von Aktivität und Nicht-Aktivität, von Bewusstsein und Nicht-Bewusstsein (bzw. Traumbewusstsein) kennzeichnet uns – wie auch alle anderen Säugetiere. Beim Menschen kommt im Wachzustand das Bewusstsein seiner selbst (als Mensch) und damit die Reflexionsfähigkeit hinzu. Diese Selbstreflexivität zeichnet den Menschen ja auch aus. Wir besitzen die Fähigkeit, das Denken auf uns selbst zu richten und über uns nachzusinnen. Aufgrund dieser Fähigkeit stellen wir auch Überlegungen über den Sinn des Schlafes und über die Bedeutung unserer Träume an. Dieses Nachdenken über den Schlaf und die nächtlichen Bilder begleitet die Kulturgeschichte des Menschen, seit wir Aufzeichnungen darüber finden.

Dem Phänomen Schlaf nähern wir uns über die Beobachtung des Einschlafens. Der Prozess des Einschlafens ist zunächst ein Zulassen, ein sanftes Hineingleiten in einen vorübergehenden Nicht-Bewusstseinszustand, der normalerweise in einem Zustand der Entspannung erfolgt. Natürlich schlafen wir auch schon im mütterlichen Universum, während wir im Fruchtwasser schweben. Hier zeigen sich ab der Mitte der Schwangerschaft bereits Wach- und Ruhephasen, die mit der entsprechenden Reifung des Gehirns zusammenhängen. Der schwebende Zustand im Fruchtwasser gilt als ein wohliger, getragener Zustand. Vielleicht haben das Schweben im geschützten Mutterleib und der tiefentspannte Schlaf einiges gemeinsam. Wir assoziieren beides im gesunden Zustand mit einem gewissen Glücksgefühl.

Einschlafen: ein Prozess der vertrauensvollen Hingabe

Im Englischen heißt einschlafen „*falling asleep*“ (analog zu „*falling in love*“) und bezeichnet damit genau das, was es ist: ein Prozess des Geschehen-Lassens und der Hingabe. Es handelt sich um ein Hineinfallen in einen Zustand ohne unser bewusstes Zutun. Wir sinken förmlich in den Schlaf und in die damit verbundene Selbstvergessenheit. Unser Alltags-Ich und unsere Sinneswahrnehmungen verschwinden beim Einschlafen, um kurz danach mit Fragmenten aus unserem Unbewussten im Traum wieder zu erstehen.

Einschlafen geschieht uns also und führt uns in einen Zustand, der das Tagesbewusstsein ausschaltet. Das bedeutet, dass jedes aktive Herbeiführen des Schlafes unweigerlich misslingen muss. Das kennt jeder, dem der Schlaf aufgrund

verschiedener Gründe verwehrt ist und der sich selbst Druck macht, endlich einzuschlafen. Der selbstgemachte Druck konterkariert den Prozess des Geschehen-Lassens. Einschlafen hat also immer auch mit einem grundsätzlichen Vertrauen zu tun, da wir damit in einen potenziell verletzbaren und wehrlosen Zustand geraten. Vertrauen und Entspannung sind zwei wesentliche Aspekte, damit das Einschlafen geschehen kann. Wir lassen beim natürlichen Einschlafen vertrauensvoll los und ermöglichen dadurch, dass der Schlaf und damit die Welt der Träume über uns kommen.

Wenn wir einmal eingeschlafen sind, übernehmen in sich komplex verschachtelte biochemische und bioelektrische Vorgänge jenen Gesamtprozess, den wir nach dem Aufwachen subjektiv als Regeneration erleben. Nach einer durchgeschlafenen Nacht fühlen wir uns erfrischt und neu belebt; wir haben ausreichend Energie für den bevorstehenden Tag. Aus Sicht der Schlafforschung ist der Schlaf für alle Lebewesen einerseits eine physiologische Notwendigkeit, um sich zu regenerieren, Reparaturarbeiten im Körper vorzunehmen und ein Gleichgewicht in den Regulationssystemen unseres Körpers herzustellen. Andererseits ist der Schlaf für unsere Psyche und für unser Wohlbefinden essenziell. Damit ist er eine Grundvoraussetzung für eine positive Stimmung und für unsere Leistungsfähigkeit untertags. Das kennt jeder von uns: Bereits eine schlechte Nachtschlafsituation kann das emotionale Wohlbefinden und die kognitive Konzentrations- und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. In jungen Jahren stecken wir das meist gut weg. Je älter wir jedoch werden, umso mehr bemerken wir, dass wir Schlafentzug oder schlechten Schlaf nicht mehr so gut ausgleichen können.

Der Schlaf leistet in unserer Psyche auch wichtige Integrationsarbeit, vor allem hinsichtlich erlebter Emotionen, aber ebenso im Hinblick auf die Verarbeitung von Gelerntem bzw. von neuen Situationen. Es gibt inzwischen viel Evidenz dafür, dass sich Gelerntes vor allem im Tiefschlaf festigt, was bedeutet, dass die strukturellen Verbindungen in Form von neuronalen Bahnen² zwischen verschiedenen Hirnregionen gestärkt werden. Wir verbessern auch unsere Gehirnleistung im Schlaf! Im Schlaf geschieht eine nächtliche Neukalibrierung unseres psychophysischen Gesamtsystems.

² Neuronale Bahnen sind Verbindungen zwischen verschiedenen Nervenzellen, eigentlich handelt es sich um komplexe Netzwerke einer beliebigen Anzahl von Neuronen, die in ihrer Gesamtheit das Gehirn bzw. das zentrale Nervensystem ausmachen.

Schlaf besitzt daher neben Ernährung und Bewegung die größte gesundheitserhaltende Kraft.

Auf die physiologischen Grundlagen des Schlafes und damit auf seine Funktionsweise werde ich noch detaillierter im dritten Kapitel eingehen. Vorweggenommen sei hier nur, dass der Schlaf bestimmten Mustern folgt, die gut beforscht sind. Wie wir noch aus der Schulzeit wissen, sind es vor allem die REM-Phasen, die *Rapid-Eye-Movement-Phasen*, die das Träumen und damit die nächtliche psychische Integrationsarbeit anzeigen. Wir verarbeiten in unseren Träumen, was wir erlebt haben und was uns gedanklich sowie emotional bewegt – ob dies nun aus dem Alltag stammt oder aus Versatzstücken unserer Psyche, die ins Unbewusste abgewandert sind. Es scheint, als habe unsere lebensgeschichtliche Vergangenheit einen Zugriff auf den inneren Regisseur, der die Traum Inhalte meist in recht kreativer Weise (um nicht zu sagen, manchmal in absurder Weise) auf die innere Traumleinwand zaubert.

Auch wenn es zur Notwendigkeit des Träumens schon zahlreiche Vermutungen und auch Evidenzen gibt, gibt der Tiefschlaf den Forschern noch immer viele Rätsel auf. Inzwischen können unterschiedliche Gehirnströme, Muskelaktivitäten und Augenbewegungen während des Schlafes genau gemessen und den einzelnen Schlafphasen zugeordnet werden. Die Schlafforschung hat wichtige Hormone sowie Neurotransmitter³ für das reibungslose Funktionieren des Schlafes identifiziert. Dabei wird der Schlaf – vermittelt über Lichteinflüsse – über kaskadenartige biochemische und bioelektrische Prozesse sowie über entsprechende Rückkoppelung gesteuert. Die Schlafforschung publiziert laufend neue Erkenntnisse dazu, wie diese komplexen – und auch störanfälligen – Mechanismen funktionieren. Doch der Schlaf bleibt ein Stück weit etwas Rätselhaftes, legt er doch unser (Alltags-)Bewusstsein lahm und entführt uns in eine eigene Welt der Dunkelheit und Unbewusstheit. Selbst die buntesten Bilder und exaktesten Aufzeichnungen der neuesten High-Tech-Geräte vermögen diese nicht gänzlich zu enträtseln.

Schlaf: ein Beispiel für die Verwobenheit von körperlichen und seelisch-geistigen Prozessen

Der Schlaf ist also etwas Physiologisches und gleichzeitig erleben wir ihn als einen besonderen psychischen Zustand, in dem unsere geistig-seelischen Anteile – nicht

³ Neurotransmitter sind biochemische Botenstoffe, die für die bioelektrische Signalübertragung zwischen Nervenzellen (und auch zu Muskelzellen) zuständig sind.

nur in Form von Träumen – hoch aktiv sind. Gerade am Beispiel Schlaf zeigt sich, dass die biologischen Prozesse in uns nicht getrennt von unserem seelisch-emotionalen Erleben ablaufen. Beide Prozesse sind untrennbar miteinander verschränkt und laufen zeitgleich ab. Sie scheinen wie eine Münze zu sein, die man von zwei Seiten betrachten kann. Was früher in philosophischen Überlegungen als die Leib-Seele-Einheit galt, ist heute als psychophysische Verwobenheit aller Lebensprozesse bekannt. Nichts, das in der Seele bzw. in unserem mental-emotionalen Erleben wirkt, hat nicht auch eine physiologische Entsprechung und vice versa.

Der Mensch ist eine Gesamtheit, die man einerseits aus einer objektiven naturwissenschaftlichen Perspektive beobachten und andererseits durch unser eigenes subjektives Erleben erfassen kann. Für die Schlafthematik – und damit auch für Störungen des Schlafes – sind beide Perspektiven wichtig. Das zeigt sich unter anderem daran, dass objektiv im Labor gemessene Daten zur Schlafqualität nicht immer mit dem subjektiven Erleben übereinstimmen. Für eine sinnvolle Schlafanamnese – ich komme später darauf zurück – zählt daher immer beides: objektive Messdaten, also ermittelbare Schlafparameter, und die subjektive Einschätzung des eigenen Schlafes und seiner Qualität. Zusammen ergeben sie ein umfassendes Bild, wie es um unseren Schlaf steht.

Eine wesentliche Voraussetzung für einen guten Schlaf ist, dass wir unsere Emotionen und Gedanken steuern können. Sowohl Emotionen als auch Gedanken haben eine physiologische Entsprechung, und gerade Emotionen wie Angst oder Wut sind in physiologischen Parametern gut beschreibbar. Die Fähigkeit, solche Emotionen zu regulieren und damit sich selbst zu beruhigen, ist für die Wichtigkeit der Schlafgesundheit nicht hoch genug einzuschätzen. Mehr als wir annehmen, beeinflussen wir physiologisch ablaufende Prozesse in uns. Dies geschieht über unsere subtilen Glaubenssätze und Annahmen, die wir unbewusst über uns und die Welt hegen. Mentaltechniken, wie sie im Leistungssport und im Management schon lange angewandt werden, zeigen, wie sehr wir Menschen uns selbst, unsere Vitalität und unsere Leistungsfähigkeit über bestimmte Techniken beeinflussen können. Auch für eine verbesserte (Schlaf-)Gesundheit eignen sich diese in adaptierter Form.

Über die Wechselwirkung von biologischen Prozessen und dem, was und wie wir empfinden und erleben, wird auch in der neurobiologischen Forschung gerade viel

diskutiert. Fest zu stehen scheint, dass zwar physiologische Prozesse gewissen Gesetzmäßigkeiten folgen, dass unser Denken und Fühlen aber nicht vollständig davon determiniert sind. Der Neurobiologe Joachim Bauer hat in diesem Zusammenhang einen interessanten Vergleich angestellt, in dem er das Verhältnis von Geist und Gehirn mit der Musik und dem Klavier vergleicht: Welche Musikstücke auf dem Klavier gespielt werden, hängt nicht vom Klavier ab, denn jede Art von Musik – ob eine Sonate, Fuge oder ein Jazzkonzert beliebiger Komponisten – kann darauf gespielt werden. So folgen auch die Inhalte unseres Bewusstseins oder Unbewussten nicht vorherbestimmbaren biologischen Parametern und unterliegen auch keinem neurobiologischen Determinismus.⁴ Das heißt, dass die biologischen Abläufe in uns zwar geregelt sind, aber die Inhalte unseres Denkens nicht davon bestimmt werden. Die seelisch-geistige Musik wird sozusagen im Körper gespielt. Der Körper ist das Instrument, auf dem das Geistige-Seelische seinen Ausdruck findet. Da wäre aber noch der Klavierspieler als Vermittler zwischen Musikstück und Klavier zu nennen, denn er wählt die Musikstücke aus, die auf dem Klavier gespielt werden. *Wir selbst* als Individuen, als empfindende und denkende Subjekte, sind die Klavierspieler! Daher können wir zu einem wesentlichen Teil steuern, welche gedankliche und emotionale Musik wir in unserem Gehirn erklingen lassen.

Bis zu einem bestimmten Grad können wir also unsere Gehirnphysiologie beeinflussen und sind nicht nur den in uns wirkenden biologischen Prozessen ausgeliefert. Langjährig Meditierende haben bereits vielfach unter Beweis gestellt, dass sie die eigenen Gehirnwellen gezielt beeinflussen können und in der Meditation ähnliche Zustände wie im Tiefschlaf herzustellen vermögen.⁵ Mit ein wenig Übung und Wissen sind wir in der Lage, auf den Schlaf und auf (Alb-)Träume Einfluss zu nehmen. Damit sind wir nicht nur unserer inneren Chemie oder Außeneinflüssen ausgeliefert.

Eine wichtige Erkenntnis der Schlafforschung der letzten Jahrzehnte ist auch, dass viele zivilisatorische Krankheiten durch Schlafmangel oder schlechten Schlaf mitbedingt sind. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, (Auto-)Immunerkrankungen bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Demenzerkrankungen stehen in engem Zusammenhang mit der Qualität des Schlafes. Da der Schlaf das Abwehrsystem neu kalibriert, das Zellwachstum fördert, Reparaturen im Körper ermöglicht, Stoffwechsel-

⁴ Vgl. Bauer 2018, 26

⁵ Vgl. Kingsland 2020; Kora 2021

vorgänge reguliert sowie Verarbeitungs- und Erinnerungsprozesse im Gehirn beeinflusst, ist dieser für alle Lebewesen äußerst wichtig.

Neueste Untersuchungen zeigen auch, dass die innere Uhr (das so genannte zirkadiane System) mit dem so wichtigen Darmmikrobiom (also der Gesamtheit aller Mikroorganismen in unserem Darm) in enger Verbindung steht. Es scheint auch Rückkoppelungen zwischen den mit uns in Symbiose lebenden Mikroorganismen im Darm und einem gesunden Wach-Schlaf-Rhythmus zu geben. So können beispielsweise Schlafstörungen zu einem gestörten Blutzuckerspiegel und damit zu Fettleibigkeit führen.⁶ Ebenso sind unzureichende Bewegung, ungesunde Lebensweisen und eine nicht ‚artgerechte‘ Ernährung, die unserem Darmmikrobiom und damit unserem Körper als Ganzes schaden, wichtige Faktoren, die den Schlaf beeinflussen bzw. beeinträchtigen. Die spannendsten Erkenntnisse liefern meines Erachtens nach die fest gestellten Zusammenhänge zwischen Schlafqualität und der sogenannten Genexpression. Demnach wird das Ablesen der Geninformation von komplexen Mechanismen gesteuert, die neben Ernährung und Lebensweise auch mit der Qualität des Schlafes zusammenhängt. Wer schlecht schläft, beeinflusst also auch, welche Gene an- und abgeschaltet werden. Das kann Krankheiten begünstigen oder eben verhindern.⁷

Schlafqualität als Indikator für unsere Gesundheit

Schlafmangel und Schlafstörungen nehmen in allen technologisierten, digitalisierten und auf hohe Wirtschaftsleistung und Konsum ausgerichteten Ländern immer mehr zu. Die damit verbundenen Lebensweisen stören unser Schlafverhalten und unsere Schlafphysiologie, also die Art und Weise, wie Schlaf natürlicherweise funktionieren würde. Aufgrund der Leistungen, die der Schlaf für den Organismus erbringt, zeitigt das erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung bzw. auf die Anzahl der Lebensjahre, die gesund verbracht werden. Die Qualität des Schlafes ist auch ein Indikator für den Gesundheitsstatus an sich: Ein gesunder Mensch schläft im Prinzip gut und ein kranker Mensch schläft tendenziell schlecht. Die Schlafqualität gilt auch als Indikator in der Frühdiagnose von Demenzerkrankungen⁸, die sich meist lange vor deren Ausbruch ankündigen.

⁶ Vgl. Grassberger 2021, 267 und Walker 2018, 246

⁷ Vgl. Walker 2018, 260

⁸ Vgl. Walker 2018, 21

Der Rätselhaftigkeit des Schlafes, die ich eingangs erwähnt habe, rückt zunehmend der Schlafforschung mit ihren ständig wachsenden Erkenntnissen zu Leibe. Völlig entschlüsseln werden wir den Schlaf vielleicht niemals, doch unser Verständnis können wir vertiefen und für die Verbesserung unseres eigenen Schlafes nützen. Die ersten Blitzlichter, die ich auf Schlaf und seine Bedeutung geworfen habe, sollen ermutigen, sich mit dem Phänomen des Schlafes näher auseinanderzusetzen. Ich werde dazu verschiedene Perspektiven einnehmen, die teils naturwissenschaftlich, aber auch ein wenig kulturgeschichtlich inspiriert sind. Im nächsten Kapitel geht es um die Vertiefung des Themas Schlafstörungen und ihre Zunahme durch moderne Lebensbedingungen und Lebensweisen.

II Der gestörte Schlaf als moderne Massenerscheinung

„Der Mensch ist krank,
weil er nie zur Ruhe kommt.“
Paracelsus zugeschrieben

Zunehmend mehr Menschen klagen über Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme. In den westlichen, von Beschleunigung und Digitalisierung getriebenen Gesellschaften, schlafen zudem zwei Drittel der Erwachsenen nicht wie von der World Health Organization (WHO) empfohlen acht Stunden pro Nacht. Die WHO hat den grassierenden Schlafmangel in der westlichen Welt bereits zur Epidemie erklärt.⁹

Bereits junge Menschen leiden massiv an Schlafproblemen, das zeigte sich deutlich seit Beginn der Pandemie im Jahr 2020. Studien der Donau-Universität Krems belegen, dass vor allem die Gruppe der 15- bis 18-Jährigen neben Ängsten, depressiven Verstimmungen Schlafprobleme entwickelt hat.¹⁰ Die mit der Pandemie verbundenen Belastungen¹¹, aber auch die Verschlechterung des Lebensstandards durch den 2022 beginnenden Wirtschaftseinbruch aufgrund der geopolitischen Auseinandersetzungen, veränderten die Schlafqualität vieler Menschen. Die Zusammenhänge zwischen Schlafqualität und psychischer Gesundheit sind bereits seit vielen Jahren nachgewiesen. Depressionen und Angststörungen sind laut aktuellem Bericht der WHO zur Weltgesundheit um 25 Prozent gestiegen.¹²

Die *National Sleep Foundation* in den USA empfiehlt für Erwachsene ab achtzehn Jahren sieben bis neun Stunden pro Nacht.¹³ Ein Schlafverhalten, das regelmäßig auf viel weniger Schlaf abzielt, zeitigt neben Stimmungsveränderungen vor allem kognitive Beeinträchtigungen und langfristig gesundheitliche Schäden. In der westlichen Welt gönnen wir uns zunehmend weniger Schlaf, als wir biologisch bräuchten. Das muss unweigerlich Auswirkungen auf unser Befinden, unsere psychische und physische Widerstandsfähigkeit sowie auch auf unsere langfristige Lebenserwartung haben.

⁹ Vgl. Walker 2018, 14

¹⁰ Vgl. Dale et al. 2022

¹¹ Vgl. Bothe/Schabus/Eigl/Kerbl/Hoedlmoser 2022

¹² Vgl. World Health Organization 2022 und Morin et al. 2021

¹³ Vgl. Sleep Health Foundation 2015

Doch es gibt auch Ausnahmen, also Menschen, die tatsächlich mit weniger Schlaf auskommen: Im Jahr 2009 wurde eine seltene genetische Variante im DEC2-Gen entdeckt, die wenigen Menschen ermöglicht, mit deutlich weniger Schlaf als dem empfohlenen auszukommen.¹⁴ Es empfiehlt sich jedoch, nicht davon auszugehen, dass man selbst zu dieser verschwindend kleinen Gruppe gehört.

Wie viel Schlaf wir brauchen

4 bis 11-monatige Babys schlafen oft noch bis zu sechzehn oder siebzehn Stunden, bis zum 4. und 5. Lebensjahr regenerieren sich Kleinkinder auch noch durch einen Nachmittagsschlaf. 6- bis 13-Jährige sollten zwischen neun und elf Stunden schlafen, für 14- bis 17-Jährige lautet die Empfehlung immerhin noch acht bis zehn Stunden. Schlafforscherinnen stellten fest, dass wir vor ca. hundert Jahren durchschnittlich noch eine Stunde mehr schliefen.

Vor der Industrialisierung und der Erfindung des elektrischen Lichts dürften es mehrere Stunden gewesen sein, die wir uns damit gönnten – vor allem im Winter. In früheren Zeiten war auch das sogenannte zweiphasische Schlafen noch häufiger, wie es in manchen heißen Ländern auch heute noch mit der Siesta praktiziert wird. Den monophasischen, also durchgehenden Schlaf hat demnach das elektrische Licht und die Industrialisierung gebracht.¹⁵ Schlafmuster und -dauer sind somit auch kulturell bedingt. Fest steht, dass wir inmitten einer veränderten Schlafrealität leben und die Auswirkungen von Schlafmangel bzw. von qualitativ nicht ausreichendem Schlaf massiv zu spüren sind.

Was einen gesunden Schlaf stört

Was könnten die Gründe sein, dass sowohl Schlafmangel als auch Schlafstörungen in den wirtschaftlich erfolgreichen Staaten im Steigen begriffen sind? Die Gesellschaft, in der wir leben, hat sich in den letzten Jahrzehnten – zuletzt vor allem aufgrund der Digitalisierung – radikal verändert. Wir erleben kollektiv eine zunehmende Verdichtung der Zeit. Damit müssen wir in kleinen Zeitintervallen viele Eindrücke gleichzeitig verarbeiten sowie simultane Aufgaben bewältigen. Das bedeutet wiederum, dass die Anforderungen an unser Wahrnehmungs- und Verarbeitungssystem steigen. Der

¹⁴ Vgl. Grassberger 2021, 269

¹⁵ Vgl. Fietze 2020, 24f

Körper kommt in den Zustand von permanentem Stress – und mit ihm auch unser emotional-kognitives System, was mittelfristig negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit hat.

So wirken sich zunehmende Belastungen aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen, Zeit- und Leistungsdruck im Job, Mehrfachbelastungen durch Familie, Beruf sowie die Pflege älterer Angehöriger, prekäre Beschäftigungsverhältnisse und damit verbundene finanzielle Sorgen auf unseren Schlaf durchwegs negativ aus. Dazu kommen hohe Selbstansprüche und sozialer Druck hinsichtlich des beruflichen Erfolgs, die zeitliche und technologische Beschleunigung sowie die zunehmende Hektik unseres Alltagslebens, die unsere Schlafqualität beeinflussen. Unsere physiologische Grundausstattung ist nicht für ein Leben in einer lauten, hektischen, überreizten und zunehmend unnatürlich werdenden Umgebung geeignet. Kaum jemand bedenkt, dass viele zivilisatorische Errungenschaften, vor allem technischer Natur, sowie die generelle Lebensweise des modernen Menschen den Körper in einen Dauerbelastungszustand versetzen.

Grob gesprochen könnte man in Bezug auf Schlafprobleme von äußeren Störfaktoren (Lärm, Licht, Sauerstoffmangel im Schlafraum, zu hohen oder zu niedrigen Temperaturen etc.) und von inneren Faktoren sprechen. Externe Faktoren kann man bis zu einem gewissen Grad beeinflussen. Schwieriger ist das schon bei Faktoren, die in uns selbst liegen und Schlafprobleme mitverursachen können. Zu den inneren Faktoren zählen unsere innere Unruhe, die wir gewohnheitsmäßig entwickelt, also habitualisiert haben, das permanente Sich-Sorgen-Machen und die vielen gedanklichen und emotionalen Antreiber in Körper und Geist.

Wir haben stets unzählbare Gedanken in uns, die gerade am Abend in Form eines Gedankenkarussells in uns weiterwirken. Da Gedanken, Emotionen und physiologische Prozesse ständig interagieren, beeinflussen sie auch massiv unseren Schlaf und seine Tiefe. Hier können wir besonders gut ansetzen. Eine vernünftige Herangehensweise an die Heilung von Schlafstörungen ist die Ursachenforschung und die Bestandsaufnahme dessen, was uns nicht schlafen lässt.

Die externen Faktoren, die auf unseren Schlaf mehr oder minder stark einwirken, sind zahlreich. Vor allem der natürliche Rhythmus, der mit dem Wachen und Schlafen verbunden ist, ist in hochtechnologisierten Kulturen wie der unseren zahlreichen Störungen ausgesetzt. Wir sind, wie alle Lebewesen, natürlichen Rhythmen unterworfen, die eng mit dem Tageslicht und der Nachtzeit, aber auch mit den

Jahreszeiten zusammenhängen. Im Winter haben viele Menschen ein erhöhtes Schlafbedürfnis, da sich die Lichtverhältnisse geändert haben und der Körper dadurch andere Signale erhält. Vernachlässigen wir die Notwendigkeit, diesen natürlichen Rhythmen von Schlafen und Wachen zu folgen oder drehen wir gar Tag und Nacht durch Schichtarbeit um, müssen wir langfristig mit entsprechenden Auswirkungen rechnen.

Die zunehmende Licht- und Lärmverschmutzung in den Städten sowie die intensive Internet- und Smartphone-Nutzung vor dem Schlafengehen nehmen wir schon als normal wahr, obwohl diese Phänomene noch relativ jung sind. Unsere Schlaf- und Wohnräume sind inzwischen mit High-Tech-Geräten ausgestattet. So können auch während der Nacht eingeschaltete WLAN-Geräte und Smartphones neben dem Bett – nicht nur bei elektromagnetisch sensiblen Menschen – einen regenerierenden Schlaf stören. Stellen Sie sich vor, wie sich in einem Hochhaus mit vielen Wohnungen und zunehmend mehr Sendern im dicht bebauten Gebiet, die mit unterschiedlichen Frequenzbereichen arbeiten, die elektromagnetischen Felder überlagern.

Wir wissen noch nicht genug darüber, ob und inwieweit hochfrequente elektromagnetische Strahlung (aktuell das 5G-Frequenzspektrum) neben der Erwärmung von Körpergewebe auch die physiologischen, bioelektrischen Prozesse im Gehirn und Nervensystem ungünstig beeinflusst. Dazu müssen wir uns nur vor Augen führen, dass unser Gehirn und Nervensystem in Form von bioelektrischen Impulsen mit anderen Körpersystemen interagiert. Es ist daher naheliegend, dass ein mehr oder minder starker Einfluss durch zunehmend mehr werdende künstliche Frequenzen vorhanden ist. So scheint auch die Einführung der Mobilfunkfrequenz 5G aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht ein flächendeckendes Experiment mit der Belastbarkeit der Gesundheit der Menschen zu sein, dessen Auswirkungen heute noch nicht abgeschätzt werden können.¹⁶

Zahlreiche Studien bestätigen, dass die Menschen in hochtechnisierten Gesellschaften erstens quantitativ zu wenig Stunden schlafen, zweitens qualitativ nicht ausreichend tief bzw. erholsam schlafen und drittens sich immer mehr Schlafstörungen zeigen.¹⁷ Unzureichender Schlaf über längere Phasen hinweg ist längst als Ursache vieler

¹⁶ Vgl. Internationaler Appell 2023

¹⁷ Vgl. Fietze 2020 und Walker 2018

gesundheitlicher Sekundärprobleme (wie zum Beispiel einer geschwächten Immunabwehr) bekannt. Trotzdem werden Menschen, die von sich behaupten, sie kämen regelmäßig mit weniger als sechs Stunden Schlaf aus, noch immer dafür bewundert. Aufgrund der Ausführungen in den nachfolgenden Kapiteln wird noch deutlicher werden, welche Auswirkungen Schlafentzug und qualitativ schlechter Schlaf auf unsere Gesamtgesundheit haben.

Schlafstörung ist nicht gleich Schlafstörung

Es gibt eine Vielzahl an Schlafstörungen. Ein- und Durchschlafstörungen, die durch langanhaltende Belastungen und Dauerstress entstehen und auch häufig mit psychischen Erkrankungen einhergehen, reihen sich an physisch bedingte Schlafstörungen wie *Apnoe* (bedingt durch Atemaussetzer im Zuge des Schnarchens), *Restless-Legs-Syndrom* (unruhige, zappelige Beine) oder an durch Schicht- und Nacharbeit bedingte Schlafstörungen an. Die verschiedenen Störbilder werden seit Jahren zunehmend deutlicher voneinander abgegrenzt in der entsprechenden Fachliteratur beschrieben. Nachdenklich stimmen sollte uns, dass neben dem quantitativen Anstieg von Schlafstörungen auch die Patienten mit Schlafproblemen immer jünger werden.

Beschreibung der Schlaf-Wach-Störungen

Die Art der Schlaf-Wach-Störungen wird in der internationalen Klassifikation von Krankheiten in der sogenannten *ICD-11-Skala* (International Classification of Diseases 11th Revision¹⁸) bzw. auch in der *DSM-5-Skala*¹⁹ (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) mit vielen verschiedenen Störungsbildern angegeben.²⁰ In früheren Jahren wurden Schlafstörungen zumeist als Begleitsymptome anderer Krankheitsbilder dargestellt. Mit der Klassifikation in international anerkannten diagnostischen Handbüchern wird dokumentiert, dass Schlafstörungen eigenständige Krankheitsbilder sind, die jedoch mit zahlreichen anderen zivilisatorischen Erkrankungen in engem Zusammenhang stehen. Die Medizin spricht bei zusammen auftretenden Gesundheitsstörungen von der

¹⁸ Vgl. WHO 2023

¹⁹ Vgl. American Psychiatric Association 2022

²⁰ Vgl. Pollmächer 2020b, 93f