

# Das grosse Geheimnis Schlaf

Alle schlafen, das ist Fakt. Doch wieso überhaupt? Antworten auf diese und weitere Fragen sucht das Schlaflabor der Universität Freiburg.



Das Schlaflabor

**D**er Schlaf ist ein Mysterium. Wenig ist darüber bekannt, wieso Menschen schlafen und welche Auswirkungen äussere Bedingungen auf unseren Schlaf haben können. Jeder wird es schon mal erlebt haben, wie der Schlaf in der Nacht vor einer grossen Prüfung nicht gleich erholsam war, wie an einem anderen Tag. Doch die wenigsten machen sich Gedanken dazu, wieso das so ist. Genau diese unbekannt Aspekte des Schlafs und die Auswirkungen auf die Menschen machen das Schlafen zu einem spannenden Forschungsfeld. An der Universität Freiburg werden die Geheimnisse des Schlafes zum Forschungsobjekt. Die Studien der Fachrichtung «kognitive Biopsychologie und Methoden» suchen im Schlaflabor Antworten auf ungeklärte Fragen zum Thema Schlaf.

## Ein Schlafzimmer in der Uni

Um den Schlaf aus psychologischer Sicht zu untersuchen, gibt es an der Universität Freiburg ein Schlaflabor. Dieses führt Forschungen zum Schlaf und seinen äusserlichen Beeinflussungen durch. Dabei unterscheidet sich, wie und was genau erforscht wird. So kann es sein, dass die Teilnehmenden mit Elektroden beklebt werden und dann acht Stunden im Schlaflabor der Regina Mundi schlafen. Es kann aber auch sein, dass die Teilnehmenden einer Studie bei sich zuhause schlafen und der Schlaf so gemessen wird.

Um die Forschung durchzuführen, verfügt das Schlaflabor über vier Schlafzimmer. Ein Schlafzimmer an der Uni ist eine seltsame Vorstellung. Die Studien werden immer in Aufsicht der Versuchsleiter\*innen durchgeführt. Je nach Studie und Forschungsfrage werden verschiedene Methoden verwendet, wie die Elektroenzephalographie (EEG), welche den Mitarbeitenden des Schlaflabors erlauben, die Hirnaktivität der Teilnehmenden während der Nacht zu messen. Daran können sie zum Beispiel erkennen, in welcher Schlafphase sich jemand befindet. Was genau erforscht wird, kann sehr unterschiedlich sein. Vom Testen von Gadgets, die den Schlaf verbessern sollen, bis hin zur Auswirkung von eigenen Gedanken auf den Schlaf, ist alles mit dabei. Die Teilnehmer\*innen der Studien sind vor allem Studierende der Universität Freiburg. Jede\*r kann also seinen oder ihren Schlaf analysieren lassen und bei der Forschung mithelfen.

## Mit positiven Gedanken zu einer erholsamen Nacht

Da nicht viel über den Schlaf bekannt ist, ist auch das Forschungsfeld sehr vielseitig. Die Arbeit des Schlaflabors will über einige dieser Forschungsfragen Aufschluss geben. Dabei werden verschiedene Einflüsse auf den Schlaf untersucht und geprüft. Die Forschungsthemen, welche erforscht werden, umfassen das Denken und den Schlaf, sowie den Schlaf und das Gedächtnis. Dazu wird die Beeinflussung des Schlafs durch negative Gedanken betrachtet und inwiefern positive Gedanken zu besserem Schlaf führen können. Auch die Beeinflussung des Gedächtnisses durch den Schlaf wird untersucht.



Instrumente zur Messung der Hirnaktivität während der Nacht

Zur Untersuchung dieser Fragen, führt das Schlaflabor oft mehrere Studien parallel durch. Der Schlaf wird immer aus der Sicht der Psychologie betrachtet und nicht etwa auf einer medizinischen Ebene. Daher ist es ein Ziel des Schlaflabors nach Lösungen zu suchen, welche den Schlaf verbessern können, auch ohne Medikamente.

Schlafen muss jeder. Nicht alle schlafen gleich viel oder gleich gut, doch ohne Schlaf geht so einiges nicht. Ohne, dass darüber nachgedacht werden muss, schlafen wir jede Nacht und wachen auch ohne Wecker irgendwann natürlich auf. Da der Schlaf für Menschen etwas sehr Automatisches ist, bleiben die Auswirkungen, welche ein guter oder schlechter Schlaf haben kann, oft unbeachtet. Daher ist die wissenschaftliche Betrachtung des Schlafes durch ein Schlaflabor interessant. Es kann einen Einblick in den Schlaf bieten und vielleicht irgendwann das Geheimnis des Schlafens enthüllen. ■

## Schlaflabor Universität Freiburg

Das Schlaflabor der Fachrichtung kognitive Biopsychologie und Methoden führt momentan (mehrere) Studien durch. Mehr dazu und dem Schlaflabor allgemein findest du hier:

