



Schlaflosigkeit

## Nacht ohne Ruhe

Es könnte so schön sein: Man kuschelt sich unter die warme Bettdecke und dämmert weg. Doch stattdessen wälzen sich vor allem Frauen stundenlang hin und her. Die Folge: Stress oder sogar Depressionen.

Von **Jule Lutteroth** • 01.11.2021, 13.00 Uhr • aus **SPIEGEL Wissen 2/2021**



**R**aus aus den Federn und den Tag umarmen – fühlen Sie sich morgens fit, gut gelaunt und bereit für die Herausforderungen, die auf Sie warten? Dann haben Sie Glück: Denn Sie sind offensichtlich mit gutem Schlaf gesegnet. Wie Ihnen geht es sechs von zehn Menschen in Deutschland. Für die anderen 40 Prozent ist der Schlaf nicht erholsam, oft wird für sie die Nacht zur Qual und der Tag zum Problem. Schlaflosigkeit kann eine chronische Krankheit sein. Und uns auf Dauer aus dem seelischen Gleichgewicht bringen.

»Wer schlafen kann, darf glücklich sein.  
Wer schlafen darf, kann lachen.«

Wiegenlied von Erich Kästner

Studien zeigen: Das Leid der Schlaflosigkeit ist ungleich verteilt – 70 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Das kann an den Hormonen liegen, der Doppelbelastung. Daran, dass Männer generell seltener Hilfe bei Ärzten und Therapeuten suchen – und sehr häufig am Partner im Bett. Doch dazu später mehr.

Oft werfen die Schlafsuchenden sich stundenlang in den Laken hin und her, können das Gedankenkarussell nicht abschalten. Sie schrecken immer wieder hoch – oder werden zu so früher Stunde wach, dass noch nicht mal ein Hahn krähen will. Geht das länger als drei Monate mehrmals die Woche so, nennen Fachleute es Insomnie, eine krankhafte Schlafstörung, die das Immunsystem schwächt und unsere Widerstandskraft beeinträchtigt, Belastungen im Alltag zu widerstehen.

### SPIEGEL WISSEN 2/2021



#### Was die Seele stark macht

Das hilft bei Ängsten, Stress und Depression

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Bei Amazon bestellen](#)

[Bei Meine-Zeitschrift.de bestellen](#)

[SPIEGEL WISSEN im Abo](#)

[Zur Ausgabe](#)

Im Internet boomen Schlaf-Apps oder Coachingprogramme, seitdem im vergangenen Jahr die Krankenkassen Schlaf in den Präventionsleitfaden aufgenommen haben. Das Geschäft mit dem Schlaf ist ein Wirtschaftszweig geworden. Wichtig zu wissen:

»Schlafcoach« ist kein anerkannter Beruf, keine anerkannte Qualifikation. Oft sind die Tipps teuer und banal. Wer ein ernstes Gesundheitsproblem hat, sollte sich an medizinisch und psychologisch ausgebildete Expertinnen und Experten wenden.

Häufig erliegen Schlafgestörte dem Mythos des sogenannten natürlichen Schlafs und holen sich viel zu spät professionelle Hilfe, sagt Ingo Fietze, der an der Charité in Berlin das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum leitet. »Viele meiner Patientinnen und Patienten denken: Der Mensch muss schlafen, das ist uns so gegeben. Und wenn ich schlecht schlafe, liegt es sicher an zu viel Stress oder an meiner Einstellung.« Angst und eine übersteigerte Erwartungshaltung könnten aber erst recht zu Schlafproblemen beitragen. Außerdem könne man auch alles richtig machen und trotzdem schlecht schlafen. Genauso wie man an Krebs erkranken kann.

In Freiburg im Breisgau behandelt Dieter Riemann, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie an der Uniklinik, Insomniepatienten mit kognitiver Verhaltenstherapie. Diese zielt darauf ab, konkrete Lösungen für die Schlaflosigkeit zu finden. Anfangs klärt Riemann stets ab, ob die Grundregeln der sogenannten Schlafhygiene beachtet werden. Denn allein durch diese findet ein Fünftel wieder zur Ruhe.

**Wie ist der Schallschutz im Schlafzimmer?** Kann der Raum verdunkelt werden, und wie sind Belüftung und Raumtemperatur? Optimal sind 18 Grad. Gibt es einen Fernseher im Schlafzimmer, einen Computer? Der sollte raus oder zumindest vor dem Schlafengehen nicht benutzt werden. Wie steht es um Schichtarbeit, um Koffein, Alkohol oder Marihuana? Manche Menschen essen auch im Bett, weil es so gemütlich ist. »Keine gute Idee«, sagt der Psychologe, »das Bett sollte nur zum Schlafen oder für Sex genutzt werden.« Liegen sie 15 Minuten grübelnd wach, sollten sie aufstehen und das Schlafzimmer verlassen. Die häufigste Störung lässt sich nicht so einfach entfernen: schnarchende Partner. »Dann hilft manchmal nichts anderes als getrennte Schlafzimmer.«

Etlche Volksweisheiten sind von der Wissenschaft zwar widerlegt, halten sich aber hartnäckig, auch bei Riemanns Patienten: Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste! Ein Schlummertrank hilft beim Einschlafen! Man muss mindestens acht Stunden schlafen! »Neulich saß wieder eine 70-Jährige vor mir und schilderte: »Statt um acht Uhr morgens bin ich schon um halb fünf hellwach.« Auf meine Frage, wann sie ins Bett gehe, sagte sie: »Immer um 21 Uhr.« Natürlich braucht eine gesunde Erwachsene nicht regelmäßig elf Stunden Schlaf. Die Frau bekam also die Aufgabe, sich nicht vor Mitternacht hinzulegen. Bettzeitrestriktionen werden auch angewendet, wenn der Schlaf fragmentiert ist, Personen also nicht durchschlafen können. Eine Umstellung, die vielen Menschen schwerfällt, zumal wenn sie älter sind.

**Wenn es doch so einfach wäre:** Licht aus, in die Decke kuscheln, einschlummern – und in Körper und Gehirn beginnt die kostbare Zeit der Regeneration. Im Tiefschlaf finden vor allem Prozesse statt, die das Immunsystem und Wachstum regulieren. Im sogenannten Traumschlaf werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet, er dient eher der seelischen Erholung. Ein Sechstel der Nacht sollte man tief schlafen, etwa ein Viertel bis ein Fünftel der Nacht sollte man träumen, sagen die Forschenden.

Bis das Bewusstsein abschaltet, dauert es bei unauffälligen Schläferinnen und Schläfern nur wenige Minuten. Jeder Siebte braucht mehr als eine halbe Stunde. Ob jemand zügig einschläft und morgens erfrischt aufwacht, hängt auch mit dem Allgemeinbefinden zusammen: Wer sich als fit oder sehr fit einschätzt, schläft meist schneller ein und fühlt sich morgens munterer als jemand, der seinen Zustand als mittelmäßig oder schlecht bezeichnet.

In Fietzes Sprechstunde kommen häufig Menschen, die seit Jahren unter Schlafstörungen leiden, viele sind depressiv, depressiv verstimmt oder verspüren zumindest eine eingeschränkte Lebensfreude. »Wir sprechen hier von verlorenen Lebensjahren. Manche quälen sich seit 10, 20 Jahren. Wenn ich frage, warum sie jetzt erst kommen, sind die häufigsten Antworten: »Ich habe gedacht, das gibt sich wieder« oder »Ich dachte, wenn ich in Rente gehe und keinen Arbeitsstress mehr habe, werde ich wieder gut schlafen.«

**Das Problem ist:** Schlechter Schlaf wird oft eine chronische Erkrankung. Schläft man mehr als fünf Jahre zu wenig oder schlecht, wächst die Gefahr, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zucker und Fettleibigkeit zu erkranken. Und unsere Psyche reagiert noch empfindlicher.

Die mentale Leistungsfähigkeit sinkt schon nach der ersten Nacht mit zu wenig oder schlechtem Schlaf. Das Gedächtnis leidet, ebenso die Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Genauigkeit. Folgt eine zweite

schlechte Nacht, wächst bei vielen die Angst, dass sich dieser Zustand verfestigt. »Wenn Sie mit dem Druck ins Bett gehen: »Heute muss ich wirklich schlafen«, dann erhöhen Sie das Risiko, zu versagen und wieder wach zu liegen. Das ist ein Teufelskreis, aus dem Sie erst einmal rausmüssen«, sagt Fietze. Tatsächlich gibt es manchmal Gründe, warum wir zeitweise nicht gut schlafen können: eine Krankheit, ein Trauerfall, eine Beziehungskrise oder Sorgen um den Arbeitsplatz. Doch in der Regel normalisiert sich das Schlafverhalten nach wenigen Tagen wieder.

**Lange Zeit, so Riemann**, ging die Wissenschaft davon aus, dass Schlaflosigkeit ein Symptom einer psychischen Erkrankung sei. »Heute weiß man, dass es auch umgekehrt geht: Aus einer Schlaflosigkeit kann sich eine Depression oder Angststörung entwickeln.« Daher ist es so wichtig, diese professionell zu behandeln. Denn allein durch die Kraft der Gedanken kann man die Qualität seines Schlafs nicht verbessern. Zu diesem Ergebnis kommt die Psychologin Selina Combetaldi, die an der Universität im schweizerischen Freiburg forscht. Sie hat im Schlaflabor 22 gesunde junge Schläferinnen und Schläfer untersucht, die direkt vor dem Einschlafen einfache Instruktionen erhielten: Eine Gruppe sollte so gut wie möglich schlafen, eine so schlecht wie möglich und die dritte genauso wie zu Hause. Hilfsmittel waren nicht erlaubt, die Versuchspersonen mussten im Bett liegen, das Licht war abgestellt, Handys und andere Gegenstände waren weggeschlossen. Die Aufgabe durfte also nur mittels Gedanken oder Entspannungsübungen angegangen werden.

Die Auswertung der Hirnströme belegt: Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern war es nicht möglich, ihren Schlaf positiv zu beeinflussen. Weder halfen Urlaubserinnerungen noch Entspannungsübungen, die sie ohne Anleitung durchzuführen versuchten, sagt die Psychologin. Sehr wohl möglich war es allerdings, negative Effekte herbeizuführen – durch negative Gedanken. Eine Versuchsperson stellte sich vor, ihr Freund habe sie verlassen, eine andere, ihre Mutter sei gestorben. Combetaldi: »Wir wissen aus der Insomnieforschung, dass sich Menschen mit Schlafstörungen unter extremen Druck setzen: Ich muss jetzt schlafen. Unser Versuch zeigt, dass dies nicht einmal gesunden Probanden gelingt.«

### Jule Lutteroth hat bei dieser Recherche mal ein Mittagsschläfchen ausprobiert. 15 Minuten erfrischen herrlich!

**Eigentlich müsste man** mit einer LMAA-Stimmung ins Bett gehen: sich selbst sagen, wenn es so ist wie gestern, dann ist das eben so. »Bei einer anderen Technik aus der Verhaltenstherapie«, sagt Schlaf Forscher Fietze, »geht man ins Bett und sagt sich: »Heute will ich gar nicht schlafen.« So versucht man den Leuten beizubringen: »Greift nicht nach dem Schlaf. Lasst los.« Diese Einstellung kann helfen, mit dem akuten oder chronischen Problem besser umzugehen – heilen tut sie nicht.« **5**

Diskutieren Sie mit >

Feedback

#### Mehr lesen über

Leben

Schlaf

Schlafstörungen

Spiele >

mehr Spiele



Kreuzworträtsel



Solitaire



Sudoku



Mahjong



Bubbles



Exchange



Power Of 2



Doppel



Ru

#### Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

##### Gutscheine

[Top Gutscheine](#) [Alle Shops](#)

##### Auto

Bußgeldrechner  
Firmenwagenrechner  
Fahrzeug bei heycar finden

##### Job

Brutto-Netto-Rechner  
Jobsuche  
Kurzarbeitergeld-Rechner  
Studienfächer erklärt

##### Finanzen

Gehaltsvergleich  
Immobilienbewertung  
Studium und Finanzen  
Versicherungen  
Währungsrechner

## Freizeit

Bücher bestellen  
Bundesliga-Experten  
Eurojackpot

Ferientermine  
GlücksSpirale  
Gutscheine

LOTTO Gaus49  
Spiele  
Reisedeals

## Alle Magazine des SPIEGEL



DER SPIEGEL



SPIEGEL WISSEN



SPIEGEL LEBEN



SPIEGEL Start



SPIEGEL COACHING



SPIEGEL GELD

## SPIEGEL Gruppe

Abo Shop manager magazin Harvard Business manager buchreport Werbung Jobs MANUFAKTUR SPIEGEL Akademie SPIEGEL Ed

Impressum Datenschutz Nutzungsbedingungen Cookies & Tracking Newsletter Kontakt Hilfe Text- & Nutzungsrechte

Facebook Twitter Wo Sie uns noch folgen können