

## SCHLAFSTÖRUNGEN

### Was sind Schlafstörungen?

Während der Nacht erleben wir unterschiedliche Schlafstadien mit einer bestimmten Abfolge; ein gesamter Schlafzyklus dauert ca. 60 bis 100 Minuten und wird mehrmals pro Nacht durchlaufen. Am Übergang vom Wach- zum Schlafzustand befindet sich der sogenannte REM-Schlaf (benannt nach den rapid eye movements oder raschen Augenbewegungen), in dem zwar die meisten Muskeln starr und wie gelähmt sind, das Gehirn jedoch sehr aktiv ist; in dieser Schlafphase gibt es auch besonders lebhaft Träume. In den folgenden Non-REM-Phasen nimmt die Gehirnaktivität ab und wir gleiten in den Tiefschlaf, aus dem wir besonders schwer aufzuwecken sind. Darauf beginnt der Schlafzyklus von neuem. Die genaue Dauer der einzelnen Phasen variiert mit dem Lebensalter und verändert sich zum Beispiel unter dem Einfluss von Medikamenten oder Alkohol. Wie viel Schlaf jemand braucht ist sehr unterschiedlich, ein gewisses Richtmaß stellt eine Mindestschlafdauer von 6 ½ Stunden dar.

Von Schlafstörungen sprechen wir dann, wenn über längere Zeit hin Schwierigkeiten bestehen, einzuschlafen oder durchzuschlafen, aber auch exzessive Müdigkeit am Tag und Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, starke Muskelzuckungen, Alpträume oder Schnarchen können Probleme verursachen. Deutsche und amerikanische Untersuchungen ergaben, dass jeder vierte sonst gesunde Mensch an Schlafstörungen leidet.

### Wie kommt es zu Schlafstörungen?

Oft führen besondere Lebensereignisse oder übermäßiger Stress zu vorübergehenden Schlafproblemen. Besteht eine gewisse Disposition und macht sich der Betroffene große Sorgen, dass er durch den beeinträchtigten Schlaf evtl. nicht mehr leistungsfähig sein könnte oder gesundheitlichen Schaden nehmen könnte, so kann die Schlafstörung chronifizieren. Auch ungünstige äußere Bedingungen (z.B. lauter, enger Schlafraum), Krankheiten und Medikamente können zu Schlafstörungen beitragen. In vielen Fällen ist ein erhöhtes Erregungsniveau zu beobachten, sei es aufgrund von besonderen Tagesereignissen, Grübeleien oder Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können.

## **Was kann man bei Schlafstörungen tun?**

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist es wichtig abzuklären, worin die Schlafstörung genau besteht. Häufig ist es hilfreich, unzutreffende Vorstellungen über die notwendige Schlafdauer und Konsequenzen von vorübergehendem Schlafmangel zu erklären.

Vor einer verhaltenstherapeutischen Behandlung von Schlafstörungen ist es notwendig evtl. den Konsum von Medikamenten abzubauen; diese verändern nämlich das Schlafmuster und damit die Schlafqualität, was wiederum zu einer Dosissteigerung führen kann. Es muss aber damit gerechnet werden, dass auch beim Absetzen der Medikation eine kurzfristige Verschlechterung der Schlafproblematik eintritt.

Die eigentliche verhaltenstherapeutische Behandlung setzt sowohl bei der Schlafsymptomatik als auch beim Tageserleben an. Körperliche und geistige Entspannung, Veränderung der Schlafumgebung, ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus, Stressbewältigung und Ausbau positiver Aktivitäten sind wichtige Bestandteile eines solchen Therapieprogramms.

Autorin: Mag. Ilse Müller  
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipps:  
⇒ Backhaus, Riemann: Schlafstörungen, Hogrefe Verlag 1999