

Traum eines fünfjährigen Jungen:

„Ich habe mit meiner Freundin aus dem Kindergarten gestritten und mich zu den Dinosauriern teleportiert. Dort bin ich auf einen Vulkan gestiegen und die Lava hat das Eis am Vulkan geschmolzen. Als die Lava wieder herauswollte, hab ich zur Lava gesagt: ‚Bleib da drinnen!‘ Dann ist der Asteroid auf die Dinosaurier zugerast und ich habe ihn wieder ins Weltall zurückgeschleudert, damit die Dinosaurier weiterleben können. Dann bin ich mit meiner Freundin in die Zukunft gereist und habe sie geheiratet.“

Traum eines achtjährigen Jungen:

„Ich war Ski fahren und nach 50 Metern sind plötzlich ganz viele Hügel auf der Piste aufgetaucht und ich habe einen halben Salto rückwärts gemacht. Danach habe ich mich gewundert, weil ich jetzt die Skier an den Händen trug und weiterfuhr. Ich bin über den Rand der Piste auf einen Baum gesprungen und wie schwerelos immer wieder weg vom Baum und auf einen Ast darunter gesprungen. Später saß ich dann auf dem Sessellift und konnte meinen Bügel nicht mehr öffnen, sodass ich den ganzen Tag im Kreis gefahren bin.“

Schlaf und Traum begleiten uns während unseres gesamten Lebens und verändern sich mit uns und den Umständen unseres Daseins. Man könnte auch sagen: Der Schlaf und seine Qualität sind ein Spiegelbild unseres wachen (Er-)Lebens. Gewohnheiten, wie Geschichten vorzulesen bzw. vorgelesen zu bekommen, Lieder zu singen und das Anlegen bequemer Kleidung nach der Körperpflege, stellen die häufigsten Gewohnheiten vor dem Schlafengehen dar. So können sich die meisten Menschen an Lieder wie „Guten Abend, gut’ Nacht“ oder ähnliche „Lullabies“, also Schlaflieder aus ihrer Kindheit, erinnern. Diese Schlafbereiter sorgen für wohlige Entspannung und erleichtern damit das Einschlafen unter der warmen Decke.

Am Morgen wiederum erwachen wir immer wieder aus einem Traum oder gar einer Abfolge von Träumen und können in den ersten Minuten nach dem Aufwachen ganze Geschichten nacherzählen. Diese Traumberichte nehmen nicht nur im Kindesalter fantastische Gestalt(en) an, sondern auch während unseres restlichen Lebens. Im Traum sind wir, neurobiologisch betrachtet, von gewissen Instanzen befreit, die unsere Handlungen im Wachzustand überwachen und somit möglichst gut in unsere sozialen und moralischen Regeln einbetten. Die Möglichkeit zu träumen bleibt unser gesamtes Leben mehr oder weniger

erhalten und bietet uns einen „Ort“, an dem wir praktisch „offline“ und nur für uns Erlebtes, Erhofftes oder noch zu Erlebendes in Ruhe betrachten können.

Verschiedene Veränderungen der Schlafstruktur wie eine Minderung des Tiefschlafanteils, häufigeres nächtliches Erwachen oder mehr Atemaussetzer (Apnoen) im Schlaf sind unweigerlich mit dem Alterungsprozess verknüpft. Diese Punkte sind glücklicherweise nicht a priori als Ausdruck eines gestörten Schlafs oder einer zugrunde liegenden Erkrankung zu werten.

Im Zusammenhang mit dem Erkennen (Diagnose) und der Behandlung (Therapie) von Schlafstörungen ist auch und gerade in Zeiten einer globalen Gesundheitskrise (COVID-19) zu betonen: Wissen ist Macht! Dies gilt ganz besonders auch für den Schlaf als wiederkehrenden und essenziellen körperlichen Vorgang. Wer mehr über den Schlaf, seine Entstehung, Regulation und psychophysiologische Bedeutung weiß, kann den Stellenwert von Schlafproblemen besser einordnen und dementsprechend früher darauf reagieren.

Wissen über den Schlaf stellt die Grundlage für unser Handeln in Bezug auf Schlafstörungen dar. An dieser Stelle sei die Insomnie, d.h. die Störung des Ein- bzw. Durchschlafens mit negativen Folgen für die Befindlichkeit tagsüber, exemplarisch erwähnt, da gerade bei dieser Schlafstörung der langfristige Therapieerfolg von einer profunden und nachhaltigen Änderung gewisser Verhaltensweisen bestimmt wird. Natürlich verhält es sich bei vielen Schlafstörungen so wie im Leben ganz allgemein: Das beste Rezept für ein gesundes Leben und ein gesundes Älterwerden besteht vor allem aus zwei Ingredienzen – aus regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer guten Portion Optimismus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre – und schlafen Sie gut (oder wieder besser)!

Nachtruhe

Am Horizont versinkt der rote Ball

Die Gezeiten reichen sich die Hände

Die Nacht erhebt sich still aus der Flut

Im Traum sind wir das Jetzt

Ruhig blicken die Augen nach innen

Die Glieder betten sich neben den Körper

Im Gleitflug schlägt das Herz langsamer

Die Gedanken landen sicher im Dunkeln

Das Gebrüll des Tages flüstert uns zu

Im Tal staunen die Riesen als Zwerge

Der Wind hebt uns auf eine Baumkrone

Im Morgengrauen schlummert der Tag

(Text: Stefan Seidel)

WAS IST SCHLAF?

Schlaf ist ein Vorgang, der uns unser ganzes Leben lang begleitet und sich mit dem Alterungsprozess verändert. Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir nicht im Wachzustand, sondern im Schlaf. Zu Beginn unseres Lebens benötigen wir pro Tag zwischen 14 und 16 Stunden Schlaf, der sich in dieser Zeit auf mehrere Schlafphasen verteilt. Während wir etwa ab dem Schulalter nur mehr nachts eine lange Schlafphase haben, nimmt die Zahl der Schlafphasen tagsüber mit dem Erreichen eines höheren Alters wieder zu. Im Schlaf sind unsere Augen geschlossen, unsere hirnelektrische Aktivität wird langsamer und wir regenerieren, lernen und träumen. Im Gegensatz zum Koma („künstlicher Tiefschlaf“) ist im Schlaf stets ein Aufwachen möglich. Die Schwelle für die Wahrnehmung von Außenreizen ist im Schlaf allerdings erhöht.



WAS PASSIERT WÄHREND DES SCHLAFS IM GEHIRN?

Wenn wir die Augen schließen und einschlafen, verlangsamt sich die hirnelektrische Aktivität immer mehr, bis wir normalerweise in 15–30 Minuten über zwei Leichtschlafstadien das erste Mal das Tiefschlafstadium erreichen. Nach ca. 90 Minuten tritt der sogenannte REM-Schlaf auf und schließt den ersten Schlafzyklus ab. Während einer gesamten Nacht durchwandern wir vier bis fünf vollständige Schlafzyklen (siehe Abb. 1).



Schlaf wird grob in den Non-REM- und den REM-Schlaf unterteilt. Im Non-REM-Schlaf unterscheidet man wiederum Leicht- und Tiefschlaf. Der REM-Schlaf (Rapid-Eye-Movement-Schlaf) wird auch paradoxer Schlaf genannt, da sich hier die hirnelektrische Aktivität beschleunigt und der Sauerstoffverbrauch des Gehirns etwa jenem im Wachzustand entspricht, während die Spannung in der Muskulatur erlischt (Atonie).

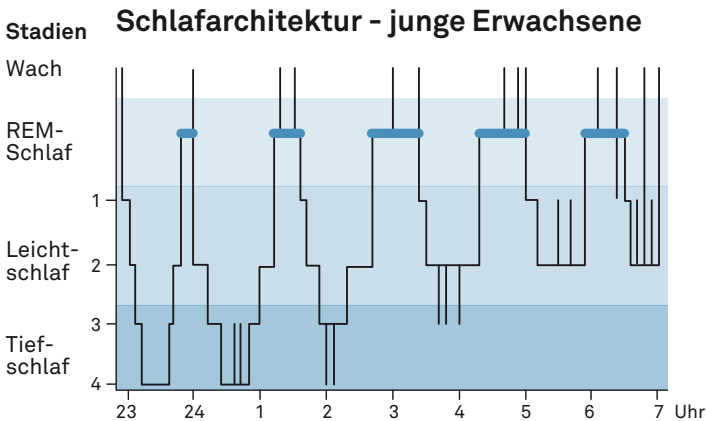


Abb. 1: Hypnogramm eines jungen Erwachsenen. Darstellung der verschiedenen Schlafphasen während einer Nacht.