

Für dich Papa,  
der immer voller Zuversicht war  
Für dich Mama,  
die immer noch offen für alles Neue ist  
Für dich, Talat,  
meine Frau und größte Energiequelle  
Für euch, Luca und Sophie  
meine Kinder und immerwährender  
Ansporn

# Einführung – Warum sich in meinem Leben alles um den gesunden Schlaf dreht

Einmal im Jahr erleben wir alle ein großes Aufatmen. Nämlich immer genau am letzten Sonntag im Oktober, wenn die Uhren auf Winterzeit umgestellt werden und wir eine Stunde Schlaf geschenkt bekommen. Ist es nicht so? Ein größeres Zeichen für eine chronische Übermüdung unserer Gesellschaft bedarf es wohl kaum. Wir stehen lieber morgens um eine Spur früher auf, damit wir nach der Arbeit noch etwas mehr Freizeit genießen können. Die Frage dabei lautet, was wir unter Freizeit verstehen? In den meisten Fällen ist es die Lieblingssendung im

Fernsehen. Absurd, schließlich konnte die Wissenschaft die hohe Bedeutung für den Nachtschlaf und den Tagschlaf längst belegen.

Ich lade Sie mit diesem Buch herzlich auf eine Reise zu Ihrer Energiequelle, Ihrem gesunden Schlaf ein. Versuchen Sie alles Wenn und Aber einmal beiseitezulegen und lassen Sie sich auf dieses Buch ein. Es geht in *Ausgeschlafen* nicht darum, wissenschaftliche Thesen zu verbessern oder irgendwelche Techniken in Frage zu stellen, sondern einfach und allein um die Optimierung Ihres Schlafes. Sie sollten es sich wert sein.

Meine persönliche Reise begann Ende der achtziger Jahre. Ich verdiente damals während meines Medizinstudiums meinen Lebensunterhalt unter anderem als Sitzwache im psychiatrischen Krankenhaus der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Sitzwache bedeutet in diesem Fall, eine ärztlich

angeordnete Einzelbetreuung einer beaufsichtigungspflichtigen Person. Einmal wurde ich für eine junge Frau Mitte zwanzig eingeteilt, die unter dem sogenannten Borderline-Syndrom litt.

Wir alle kennen die Situation, wenn wir hin und wieder einen schlechten Tag erleben, uns ärgern oder traurig sind. Normalerweise bewältigen wir solchen alltäglichen Frust zeitnah und die negativen Gefühle flauen anschließend schnell ab. Anders bei Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung vom Typ Borderline-Syndrom. Oft reicht bei diesen Menschen ein minimaler Anlass und ihr emotionales Gleichgewicht kippt. Wut, Angst oder Verzweiflung übermannen sie dann schlagartig und oft unkontrollierbar. Meist treten dabei anhaltende Schlafstörungen und Albträume auf. Für Menschen mit dem Borderline-Syndrom ist das Leben wie eine unbeherrschbare

## Achterbahnfahrt.

Diese Patientin kam nach einem Suizidversuch in die Klinik und schlief nachts fast überhaupt nicht mehr. Tagsüber war sie dann natürlich übermüdet und schlief aber auch hier paradoxerweise immer nur kurze Momente. Zu dieser Zeit wurde den Patienten noch eine Kombination, um nicht zu sagen – ein Cocktail – aus Barbituraten und Benzodiazepinen verabreicht. Diese werden allerdings heute aufgrund des starken Abhängigkeitsrisikos nicht mehr eingesetzt. Sie sprach jedoch auf fast nichts mehr an. Deswegen kam ihr Körper nachts auch nicht zur Ruhe, wodurch sich ihr Gesamtzustand immer weiter verschlechterte. Letzten Endes wurde sie, um vor sich selbst geschützt zu werden, nicht nur nachts, sondern sogar auch am Tag an ihr Bett fixiert, denn ein weiterer Suizidversuch war höchst wahrscheinlich. Diese intensiven Erfahrungen, die ich in den folgenden Nächten durch die