



Jürgen Zulley
Barbara Knab
Die kleine
Schlafschule

Wege zum guten Schlaf

HERDER

HERDER spektrum

Band 6284

Das Buch

Ausgeschlafene leben besser. Doch höchstens zwei von drei Erwachsenen schlafen wirklich gut. Schlechter Schlaf hat viele Gründe; sie kennen heißt die Wege kennen, die die Nacht erfreulich machen. Und den Tag gleich mit. Diese Wege zeigt das Buch – locker, praktisch und fundiert. Seelische Anspannung, falscher Umgang mit dem Schlaf, körperliche Erkrankungen – Schlafprobleme können ganz verschiedene Gründe haben. Die Lösungen sind individuell. Doch auch allgemein lässt sich für guten Schlaf einiges tun: schlafen kann man (wieder) lernen. Am besten mit dieser Kleinen Schlafschule der bekannten Schlafforscher, die dieses praktische Buch geschrieben haben. Mit Fragebogen zur Selbsteinschätzung.

Die Autoren

Jürgen Zully, Prof. Dr., lehrt an der Universität Regensburg biologische Psychologie. Bis 2010 leitete er das Schlaflabor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg, seitdem ist er beratend tätig.
www.zulley.de

und

www.schlaf-medizin.de

Barbara Knab, Dr., ist als Wissenschaftspublizistin Autorin mehrerer psychologischer Sachbücher, als approbierte Psychologische Psychotherapeutin ist sie auf Schlafstörungen spezialisiert.

www.barbara-knab.de

Jürgen Zulley/Barbara Knab

Die kleine Schlafschule

Wege zum guten Schlaf

Einleitung	9
Die kleine Schlafschule	11
Wohlfühlen – Wohlfühlen und Wohlfühlen sein	12
Im Schlafleben	13
Die kleine Schlafschule auf der Suche nach dem guten Schlaf	14
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	15
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	16
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	17
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	18
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	19
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	20
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	21
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	22
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	23
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	24
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	25
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	26
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	27
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	28
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	29
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	30
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	31
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	32
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	33
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	34
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	35
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	36
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	37
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	38
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	39
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	40
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	41
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	42
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	43
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	44
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	45
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	46
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	47
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	48
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	49
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	50
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	51
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	52
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	53
Die kleine Schlafschule – von der kleinen Schlafschule	54

HERDER



FREIBURG · BASEL · WIEN

Neuausgabe
der erstmals 2002 erschienenen Ausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption: Agentur RME Roland Eschlbeck
Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Tiofoto/F1 online

Satz: Rudolf Kempf, Emmendingen
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06284-1

Inhalt

Vorwort	9
Was der Schlaf ist	11
Schlafen – Weisheiten und Wissenschaft	12
Im Schlaflabor –	
wie man der Natur auf die Schliche kommt	14
Einschlafen – empfindliche Übergänge	18
Träume – Parallelwelten im Schlaf	20
Aufwachen – nachts und morgens zweierlei	22
Aus dem Bauch –	
Temperatur und innere Organe im Schlaf.	24
Hormone – auch im Schlaf mit von der Partie	26
Alpha und Beta – EEG-Gegenstücke zum Schlaf	28
Wie wir den Schlaf erleben	31
Die Innere Uhr – Zeitgeber und Schlaf	32
Subjektiv und objektiv –	
zwei Seiten der gleichen Medaille	34
Schlafdauer – alles Mögliche ist normal	36
Der Schlaf vor Mitternacht – es ist was dran	38
Jahreszeiten – der Sommer lässt uns nicht kalt.	40
Kinder – auch der Schlaf entwickelt sich	42
Der Mittagsschlaf – von Faulheit keine Rede.	44
Morgen- und Abendtypen – es gibt sie	46
Der Schlaf im Alter – leichter und gestückelt	48
Der Sinn des Schlafs – einige Annäherungen	50
Guter Schlaf im Alltag	53
Geräusche – nur Ruhe ist königlich	54

Raumtemperatur –	
für Kälte und Hitze sind wir nicht gemacht	56
Energien – Licht, Mond und Strahlen	58
Betten – das Individuum zählt	60
Schlafgenossen –	
dem Schlaf nicht immer zuträglich	62
Das wollen immer alle wissen –	
die Liebe und der Schlaf	64
Krankheiten – selten schlafförderlich	66
Essen – Verdauung und Schlaf	68
Schlummermenüs –	
Empfehlungen der Schlummerwirte	70
Getränke –	
Fluch und Segen von Alkohol und Koffein	72
Rauchen – auch Nikotin schadet dem Schlaf	74
Wenn der Schlaf gestört ist	75
Schlafstörungen – Merkmale und Ursachen	76
Schlafen oder nicht schlafen –	
eine existentielle Frage	78
Kinderschlaf – so unerlässlich wie anfällig	80
Jugendliche – jeder Vierte ist ständig müde	82
Schicht- und Nachtarbeit –	
nicht gewöhnungsfähig	84
Das Alter –	
manche Schlafstörungen werden häufiger	86
Im Teufelskreis –	
wie sich viele Schlafstörungen entwickeln	88
Schlafen Sie gut? –	
Der Fragebogen zum Selbstaushwerten	90
Den eigenen Schlaf verbessern	93
Der Abend – den Tag ausklingen lassen	94
Schlaffördernde Substanzen –	
nur manches geht in Eigenregie	96

Die Nacht –	
Schlafumgebungen und kleine Tricks	98
Aufwachen zur Unzeit –	
das „wilde Denken“ zähmen	100
Der Morgen – aufwachen und wach sein	102
Nur scheinbar paradox –	
zu viel schlafen kann man auch	104
Der Tag – tätig sein und Pausen machen	106
Gezielt entspannen –	
Vorteile für Tag und Nacht	108
Bewegung –	
notwendiger Gegenpol zum Schlaf	110
Helles Licht –	
den stärksten Zeitgeber intelligent nutzen	112
Wachwerden und Wachbleiben –	
Alertness Management	114
Schlafstagebuch –	
die grundlegende Technik der Selbsthilfe	116
Spezielle Schlafprobleme	119
Schlafwandeln – nichts von romantisch	120
Nächtliche Angst und Angstträume –	
keine Panik!	122
Zähneknirschen und Sprechen im Schlaf –	
klassische Parasomnien	124
Wenn nachts die Beine zappeln –	
schwerwiegende Störungen	126
Narkolepsie –	
die „Schlafsucht“ ist keine Sucht	128
Schnarchen – nicht immer harmlos	130
Schlafapnoe – die Atmung bleibt stehen	132
Tagsüber hundemüde – selten ohne Grund	134
Fit in der Nacht – verschobene Rhythmen	136
Aus dem Rhythmus –	
gestörter Schlaf nach Zeitzone-Flügen	138

Professionelle Hilfe bei Schlafstörungen	141
Ärzte oder Schlaflabor –	
wann sind sie angesagt?	142
Im Schlafmedizinischen Zentrum –	
die endgültige Diagnostik	144
Verschreibungspflichtige Schlafmittel –	
ein kurzer Überblick	146
Psychotherapie bei Schlafstörungen –	
was ist wann sinnvoll?	148
Die Schlafschule	150
Literatur	153
Weitere Informationen	155
Register	156

Vorwort

Schlaf ist zwar in aller Munde, doch die besten Karten hat er noch immer nicht. Gerade sogenannte Leistungsträger in Politik und Wirtschaft halten das Schlafen oft für Luxus, wenn nicht für nutzlos verbrachte Zeit. Deshalb gilt es als selbstverständlich, im Zweifelsfall die Nachtruhe zu verkürzen; dann arbeitet man eben statt zu schlafen, und Jet-Lag ist lästig, mehr nicht.

In Wirklichkeit ist guter und ausreichender Schlaf ganz und gar kein Luxus. Er ist notwendig. Wer auf Teile davon freiwillig und mit voller Absicht verzichtet, ist kein Held, sondern dumm. Guter Schlaf hält uns nämlich nicht nur körperlich und seelisch gesund, sondern auch geistig leistungsfähig. Und es ist nicht peinlich, sondern biologisch, dass wir uns wohler fühlen und ausgeglichener sind, wenn wir gut geschlafen haben.

Unsere Jobs stellen höhere Ansprüche als früher, die Arbeit wird verdichtet, Fehler darf es keine geben – und gleichzeitig müssen wir nach allen Seiten freundlich sein. Das ist nur möglich, wenn wir gesund, innerlich ruhig und leistungsfähig sind. Deshalb sind Ausgeschlafene nachweislich im Vorteil.

Tatsächlich schläft nicht einmal mehr jeder zweite Erwachsene in Deutschland wirklich gut. Mindestens jeder Zehnte hat sogar eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Doch es lässt sich etwas tun, gegen fast alle Schlafstörungen. Es ist keine Schlafstörung, wenn man gelegentlich schlechter schläft. Manchmal wächst es sich aber zu einer aus, und dem kann man vorbeugen.

Den guten Schlaf langfristig zu erhalten, ist keine Zau-

berei. Sogar leichte Schlafstörungen kann man in Eigenregie wirksam meistern. Die Basis dafür ist einschlägiges Wissen über den Schlaf. Dieses Wissen vermitteln die „Schlafschul“-Kurse, die Jürgen Zulley vor einigen Jahren begründete. Die Kurzfassung in schriftlicher Form bietet unsere „Kleine Schlafschule“.

Jedes Kapitel in diesem Büchlein erzählt die Geschichte einer anderen Schlafacetate, und fast jede hat auf einer Doppelseite Platz. Wir beginnen mit dem Schlaf, wie ihn die Wissenschaft heute sieht, beschreiben Vorbeugemaßnahmen verschiedenster Art und enden mit den Vorschlägen, wie man sich eine gute Behandlung sucht, falls der Schlaf nachhaltig gestört ist.

Wir freuen uns, dass die Süddeutsche Zeitung diesem Buch bei seinem Erscheinen bescheinigte, „das Zeug zum Klassiker“ zu haben. Jetzt haben wir „Die kleine Schlafschule“ trotzdem überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht. Dem Verlag Herder danken wir, dass er diese überarbeitete Fassung neu herausbringt.

München und Regensburg
Barbara Knab und Jürgen Zulley

Was der Schlaf ist

Den älteren Kulturen galt der Schlaf als Zeit, wo die Seele sich ins Jenseits begibt oder im All aufgeht. Selbst wir Heutigen sehen noch Engel in schlafenden Kindern. Die Griechen hatten einen Gott, der für den Schlaf zuständig war; er hieß Hypnos, und sein Zwillingsbruder war Thanatos, der Gott des Todes. Schlaf und Tod in engster Verwandtschaft: das behagt uns heute nicht wirklich. Doch in Zeiten, wo der Tod nur eine Station auf dem Weg zum nächsten Leben war, keine Niederlage der Medizin, empfand man das wohl weniger schrecklich als heute.

Wir sehen den Schlaf nüchterner als frühere Generationen. Wir wollen wissen, was es damit auf sich hat, wir wollen wissen, wie wir ihn genießen können und wir wollen wissen, ob wir ihn praktisch nutzen können und wozu er dient. Jede Kultur nähert sich ihren Fragen zum Schlaf auf ihre Weise; unsere ist von der Naturwissenschaft geprägt. Die widerlegt keineswegs alle alten Bilder über den Schlaf; manches ändert sie aber ein wenig ab.

Der Schlaf ist ein kleines, aber wichtiges Thema der Biologie. Wir erzählen in diesem Kapitel einiges darüber, was die Schlafforschung in den letzten Jahrzehnten herausgefunden hat. Es gilt für gesunde Erwachsene, die nachts schlafen und tagsüber wach sind. Alle Besonderheiten – bei Kindern, älteren Menschen und bestimmten äußeren Umständen – folgen in späteren Kapiteln. Die Forschungsergebnisse sind die Basis für die Schlafhilfen, die wir in späteren Kapiteln diskutieren.

Schlafen – Weisheiten und Wissenschaft

Eine von drei Stunden unseres Lebens schlafen wir, doch was uns dabei genau widerfährt, können wir nicht ohne weiteres beschreiben. Bewusst erleben wir nämlich nur eines am Schlaf – sein Ende. Und da sind wir bereits wach. Selbst das Einschlafen entzieht sich unserer Wahrnehmung. Wer sich dabei unbedingt selbst beobachten möchte, erfährt nur eins: Er oder sie bleibt wach. Bewusst erleben können wir den Schlaf immer nur im Rückblick, und bei den Träumen ist es genauso. Wir wachen auf und stellen fest: Ich tauche auf, aus Schlaf oder Traum.

Auch die Außenwelt im Schlaf nehmen wir nicht bewusst wahr: bewusstlos sind wir dabei keineswegs. Bewusstlose bleiben nämlich bewusstlos, was immer man mit ihnen anstellt. Aus dem Schlaf dagegen kann man uns jederzeit wecken, der Reiz muss nur stark genug sein. Auch im Schlaf informieren unsere Sinne das Hirn nämlich darüber, was sich gerade abspielt – allen voran das Gehör. Die meisten der dabei wahrgenommenen Ereignisse verwirft das Gehirn als uninteressant; massivere alarmieren es und wir wachen auf: ein lauter Ton, ein plötzliches, helles Licht, eine heftige Berührung.

Meist halten wir die beiden wachen Lebensdrittel für selbstverständlicher als das eine, in dem wir schlafen. Nach dem Sinn des Wachseins fragt deshalb kaum jemand, und wenn, dann geht es gleich um den Sinn des Lebens überhaupt. Doch wieso wir schlafen, fragen sich viele, und ob wir wirklich ein Drittel unseres Lebens so „untätig“ zubringen müssen; zumal wir uns nicht einmal darauf verlassen können, dass wir auch gut schlafen. Dass wir im Schlaf untätig sind, schließen wir aus dem, was wir bewusst wahrnehmen: praktisch nichts. Doch das beweist

nichts, schließlich nehmen wir auch nicht wahr, wie unser Immunsystem arbeitet. Deshalb möchten wir hier die Frage nach dem Warum des Schlafs zurückstellen. Zuerst kommt eine andere: was geschieht eigentlich, wenn wir schlafen? Das ist die Stunde der systematischen Beobachtung und damit der Wissenschaft. Wenn andere Menschen schlafen, können wir einige grundlegende Fakten mit relativ einfachen Mitteln beobachten. Auf der Hand liegt das Kriterium, anhand dessen Eltern bei ihren Kindern und Krankenschwestern bei ihren Patienten beurteilen, ob sie schlafen: im Schlaf atmen wir langsamer und regelmäßiger. Die Augen sind geschlossen und entspannt. Das Herz schlägt langsamer. Die ganze Haltemuskulatur ist regelrecht schlaff, lockerer, als sie im Wachen je sein kann: Wer schläft, kann keinen Gegenstand halten, weder stehen noch gerade sitzen. Deshalb schläft man am besten gleich im Liegen.

Wer herausfinden will, was es mit dem Schlaf auf sich hat, kommt allerdings mit diesen einfachen Beobachtungen nicht aus. Mehr erfahren wir nur, wenn wir spezielle Messverfahren und Anordnungen benutzen. Die wichtigste Anordnung ist das Schlaflabor.

Träume – Parallelwelten im Schlaf

Was Menschen am Schlaf immer besonders fasziniert hat, sind die Träume, die sie sich lange nur als Botschaften aus einer anderen Welt erklären konnten. Die mochte schön sein oder schrecklich, sie blieb privat, vielleicht spirituell. Im Alltag dagegen ging es immer schon um die Probleme der Welt, die uns allen gemeinsam ist. Rein sprachlich hat das Wort „träumen“ dieselbe Wurzel wie „trügen“. Genau das spiegelt der Reim vergeblicher Hoffnung auf Ruhm, Glück und Reichtum: „Träume sind Schäume“. Sigmund Freud dagegen behauptete, Träume zeigten verschlüsselt das neurotische Unbewusste an. Man müsse sie deuten, in die Sprache der gemeinsamen Welt übersetzen, dann würden Neurosen geheilt. Ohne Neurose keine Träume; deshalb hielt Freud den „traumlosen Schlaf“ für den besten, den „einzig richtigen“.

Da irrte Freud. Es mag sein, dass jemand in den non-REM-Stadien 1 bis 4 nicht träumt. Im REM-Stadium, wenn die Augen hin und her rasen und das Gehirn so aktiv ist wie beim Einschlafen, träumen wir dagegen regelmäßig. Ein völlig traumloser Schlaf wäre deshalb einer ohne REM – und der wäre gerade nicht „gut“ oder gar „einzig richtig“. Außerdem haben alle Säugetiere und Vögel REM-Schlaf, und wir Menschen beginnen damit vor der Geburt. Das kann nun wirklich nicht direkt Neurosen anzeigen. Freud erfuhr das nicht mehr, vielleicht hätte er andernfalls seine Theorie geändert.

Tatsächlich träumen wir alle mehrmals in der Nacht. Wir erinnern uns fast immer an lebhaftere Träume, falls wir direkt aus REM aufwachen, aus anderen Schlafstadien kaum. Morgens sind die meisten Träume trotzdem gelöscht. Vom Inhalt her sind REM-Träume lebhaft, aber selten bizarr; sie

bearbeiten und wandeln ab, was wir gehört, gesehen oder gelesen und womit wir uns kurz zuvor beschäftigt haben. Im Laufe des Heranwachsens ändern sich auch die Träume: weckt man kleine Kinder aus REM, dann berichten sie bevorzugt von Gegenständen oder von Tieren, die herumstehen (anders scheint es nur bei kindlichen Angstträumen zu sein). Bis zur Pubertät gesellen sich dann Menschen dazu und die Träume werden immer mehr zu lebhaften Geschichten. Das bleibt dann so, nur die Themen ändern sich.

Unabhängig davon gelten die REM-Phasen heute als die Zeiten, in denen das Gehirn Nerven fest verbindet. Es übt bestimmte Dinge und räumt sich quasi selber auf. Es bewertet, was wir am Tage erlebt, aufgenommen und vorläufig gespeichert haben. All das bewegt sich dann durch die Träume. Nur die Informationen, die das Gehirn als wichtig bewertet, speichert es dann längerfristig. Was es für überflüssig hält, wird gelöscht. Genau genommen hält uns REM auf diese Weise im Wortsinn den Kopf frei. Umgekehrt gibt es Dinge, die erst dann „sitzen“, wenn wir mal „drüber geschlafen“ haben, und das heißt: einmal REM drüberlaufenlassen; dazu gehören Bewegungen vom Skifahren bis zum Klavierspielen. Kurz: unser Gehirn funktioniert am Tage nur dann gut, wenn es sich nachts die richtige Menge REM verschafft hat. Oder auch, wenn es genug geträumt hat von all dem, was wir so erlebt haben.