

## 19. Sequenz: Erholung und Schlaf



*Felsbild Wadi Sora, Lybien. Aus: Leo Frobenius: Prehistoric rock pictures in Europe and Africa von Leo Frobenius. The museum of modern art, New York 1937*

Vielleicht sagt diese Hand: "Halt, jetzt etwas ruhen nach soviel Bewegung!"

Die !Kung sind ein Jäger- und Sammlerstamm im Betschuanaland, Südafrika, der heute noch gleich lebt wie unsere Vorfahren vor zehntausend Jahren. Die Männer der !Kung gehen im Durchschnitt an zweieinhalb Tagen pro Woche zur Jagd. Da jeder Arbeitstag nach sechs Stunden schon beendet ist, kommen sie auf eine 15-Stunden-Woche. Wenn die Frauen zum Sammeln losgehen, bringen sie ausreichend Nahrung für etwa drei Tage mit. Sie haben also reichlich Zeit, sich zu besuchen, zu schwatzen und Handarbeiten zu machen. Die !Kung sind versessen auf ein geselliges Gemeinschaftsleben, denn sie verbringen zwei Drittel des Tages damit, Besuche zu machen oder Besuche von Freunden und Verwandten zu empfangen.

### *Lieber ruhen wie die Sammler*

#### **Aus der Bibel**

"Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heilig haltest. Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun; aber der siebente Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott geweiht. ... Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebenten Tage; darum segnete der Herr den Sabbat und heiligte ihn." 2. Mose 20, 8-11

Erich Fromm schreibt: "Am Sabbat lebt der Mensch, als hätte er nichts, als verfolge er kein Ziel ausser zu sein, das heisst, seine wesentlichen Kräfte auszuüben - beten, studieren, essen, trinken, singen, lieben."

#### **Praxis-Beispiel**

Die 28-jährige Kindergärtnerin ist seit fünf Jahren verheiratet und Mutter von drei Kindern. Sie arbeitet meist acht Stunden oder länger pro Tag als Leiterin des Büros ihres Ehemanns. Dieser hat seit dem Tod seines Vaters vor drei Jahren den Schreinerei-Grossbetrieb mit Elan weitergeführt. Vor acht Monaten wurde auf Computer umgestellt. Es kam zu Beschuldigungen wegen wiederholter Ausfälle und unfähiger Bürohilfe. Die Schwiegermutter macht ihrer Schwiegertochter Vorwürfe, wie gut früher immer alles geklappt habe.

Im Kinderzimmer herrscht grosses Tohuwabohu. Die Kinderhüterin war unfähig und wurde vor 14 Tagen ersetzt. Die Nachfolgerin wird von den Kindern abgelehnt. Der Patientin wächst alles über den Kopf. Sie kann jedoch nicht auch noch den Haushalt erledigen. Abends schlafe sie vor dem Fernseher ein. Wenn sie dann ins Bett gehe, könne sie kein Auge schliessen. Sie muss Schlaftabletten nehmen. Der Ehemann arbeitet stets bis tief in die Nacht hinein. Sie höre nicht, wann er ins Bett komme. Die letzten Ferien? Vor zwei Jahren eine Woche - 3'000 Kilometer weit weg.

Sonntags? Sie liebe Jazz und Rock. Fast jedes Wochenende sei irgendwo in der Schweiz oder im nahen Ausland etwas los. Sie gehe mit einer Freundin hin. Der Mann schaue am Sonntag zu den Kindern. Sie könne nicht mehr... So gehe es einfach nicht mehr weiter. Sie weint....

## Besprechung

Wir überfordern uns oder lassen uns überfordern. Wir gönnen uns keine Ruhe und Entspannung oder wollen sie uns nicht gönnen. "Der moderne Sonntag ist ein Tag des Vergnügens, des Konsums und des Weglaufens vor sich selbst" (Erich Fromm). Der sogenannte Ruhetag wird vollgestopft mit einem Programm: Besuch von Sportanlässen als passiver Zuschauer, Autofahrt, Einkauf. Das alles lässt keine echte Erholung zu. Oder aber der Sonntag wird wegen des nächtlichen Samstagsstresses einfach verschlafen.

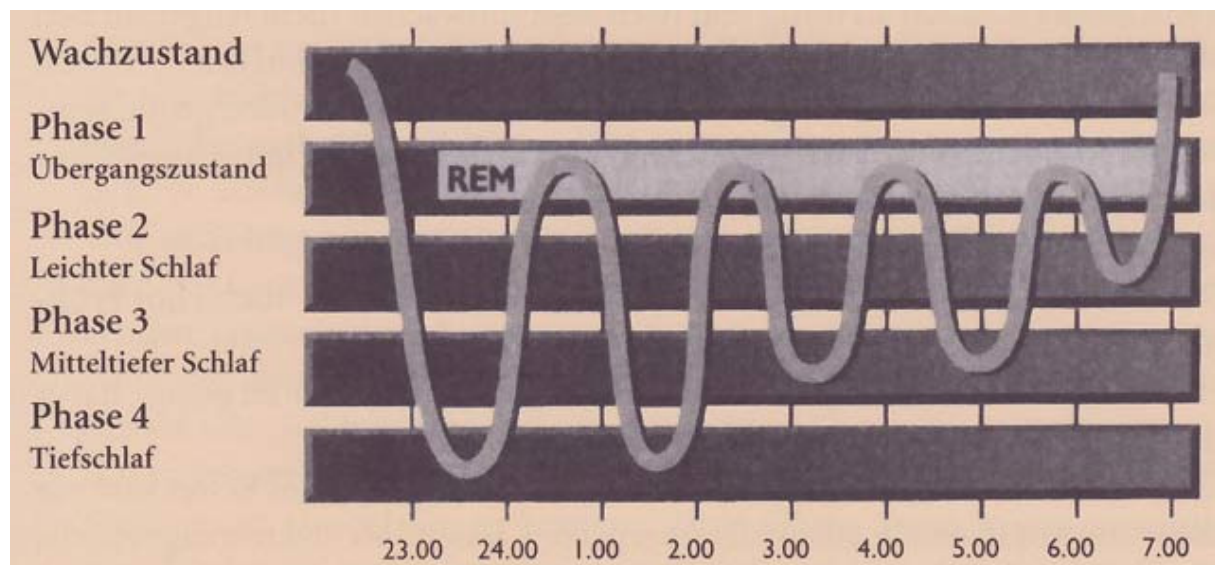
Wir müssen uns etwas Mussezeit einräumen, um zu uns selbst zu finden. Wo jedoch soll die Therapie bei diesem hoffnungslosen und verzweifelten Zustandsbild ansetzen? Vielleicht bei der Schlafstörung. Wenn wir die Ursache derselben kennen, können wir eventuell eine natürliche Behandlung einsetzen. Wenn der Schlaf ins Lot kommt, gewinnen wir Kräfte, um die anderen Schwierigkeiten zu bewältigen.

## Der normale Schlaf

Nach einem kleinen Zubettgehen-Ritual (mit Musikhören, Lesen, Waschen, Zähneputzen, Gute-Nacht-Kuss, Lichterlöschten und allenfalls einem Gebet) legen sich bei uns die meisten Menschen zwischen 22 und 24 Uhr zur Ruhe. Vom Hinlegen bis zum Einschlafen dauert es wenige Minuten bis zu einer Viertel-Stunde. Nun durchlaufen die meisten etwa fünf Schlafzyklen, während derer sie die vier Phasen vom Übergangszustand (Phase 1) bis zum Tiefschlaf (Phase 4) durchgehen (siehe Tab. 18).

**Tab. 17: Die verschiedenen Schlafstadien im Lauf einer Nacht**

(aus U.Schneider, Endlich wieder richtig schlafen)



Besonders wichtig sind die ersten beiden Tiefschlafphasen, die sich vor Mitternacht und vor zwei Uhr einstellen. Viermal gelangen wir dann in den REM-Zustand (Rapid Eye Movements, das heisst Schlaf mit raschen Augenbewegungen). Es handelt sich dabei um ein Leichtschlafstadium mit ausgesprochener Entspannung der Muskulatur und offenbar mehr Traumaktivität. Wird man nämlich in dieser Phase geweckt, kann man sich besser an Traumhalte erinnern. Diese REM-Phasen dauern zwischen 10 und 40 Minuten. Kommt man in einer Nacht nur für kurze Zeit zum Schlafen, so werden die Tiefschlafstadien und die REM-Phasen in der nächsten Nacht nachgeholt.

Leider klagt in den westlichen Industrieländern ein Viertel der Gesamt-Bevölkerung über Schlafstörungen. Bei der Hälfte von ihnen sind diese Störungen derart schwer, dass sie behandlungsbedürftig sind. In Deutschland nehmen Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen - häufig ärztlich unkontrolliert - in 14 Prozent monatlich mehrfach, in 6 Prozent wöchentlich mehrfach, in 4 Prozent täglich rezeptpflichtige Schlafmedikamente ein. Es besteht eine Alterabhängigkeit: Über 60jährige Menschen klagen bis zu 50 Prozent über gestörten Schlaf, 20- bis 30jährige zu 25 Prozent. Der Sinn der folgenden Tipps und Anregungen besteht in erster Linie darin, Ihnen den Weg zur Selbstheilung Ihrer Schlafstörung ohne medikamentöse Therapie zu zeigen. Denn viele Schlafmedikamente führen zu einer Abhängigkeit und sogar zur Sucht und damit zu neuen Problemen.

## Tipps und Anregungen

Als erstes sind die Gesetze der **Schlafhygiene** zu beachten. In vielen Fällen helfen sie, um wieder zu einem guten Schlaf zurückzufinden.

1. Regelmässige Schlafzeiten einhalten (zum Beispiel um 23 Uhr zu Bett gehen und um 6.30 Uhr aufstehen).
2. Keinen zu langen Mittagsschlaf halten. Ein langer Mittagsschlaf verkürzt die notwendige Nachtschlafzeit. Ohne oder mit einem nur kurzen Mittagsschlaf sind Sie abends müder, können besser einschlafen und erwachen später. Andererseits kann Ihnen ein Mittagsschlaf helfen, im hektischen Tagesrhythmus eine Ruhepause einzuschalten.
3. Nicht länger schlafen als nötig und nach dem Aufwachen nicht länger im Bett bleiben. Vielleicht genügen fünf Stunden Schlaf. Ein Kleinkind braucht zwölf Stunden. Für einen 70jährigen Menschen können fünf Stunden genug sein.
4. Kein Radio und keinen Fernseher im Schlafzimmer aufstellen. Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen kein Fernsehen mehr.
5. Entspannende Abendgestaltung.
6. Das Bett möglichst nur zum Schlafen benutzen, aber nicht auch zum Frühstück, zum Fernsehen oder sogar zum Arbeiten.
7. Prüfen, ob das Bett schlafgerecht ist. Ist es lang genug, ist es breit genug, hat es eine gute Matratze und einen guten Lattenrost?
8. Keine elektrischen und elektronischen Geräte in der Nähe des Betts und vor allem im Kopfbereich. Allenfalls überprüfen lassen, ob elektromagnetische Störfelder vorhanden sind, und diese ausschalten oder abschirmen. Achtung auch bei Federkernmatratzen: Die Metallfedern können bei vorhandenen elektromagnetischen Feldern – zum Beispiel einer Strassenlaterne vor dem Fenster – als Antennen wirken und das elektromagnetische Feld verstärken.
9. Auf Koffein und Nikotin verzichten (keinen Kaffee und Schwarztee trinken, jedenfalls nicht mehr nach 16 Uhr, nicht rauchen).
10. Nur wenig Alkohol trinken. Alkohol ist als Schlafmittel ungeeignet. Er hat zwar einen schlafanstossenden Effekt, jedoch mit rascher Gewöhnung, so dass entsprechend grössere Mengen eingenommen werden müssen, was zur Alkoholsucht führen kann. Im Weiteren führt der Alkohol, auch in kleinen Mengen eingenommen, zu Durchschlafstörungen und zu Störungen der Tiefschlafphasen.
11. Das Schlafzimmer soll kühl (etwa 16° C) und gut gelüftet sein, und es soll gut abgedunkelt werden können.
12. Regelmässiges körperliches Training ist zu empfehlen (auch ganz gewöhnliche Spaziergänge), jedoch nicht kurz vor dem Schlafengehen.
13. Gesunde Kost. Das Abendessen nicht zu reichlich planen und nicht zu spät einnehmen.
14. Falls Sie nachts nach dem Gang zur Toilette nicht mehr gut einschlafen können, am Abend nur bescheidene Flüssigkeitsmengen trinken.
15. Abschirmung vor Lärmquellen (zum Beispiel Strassenlärm), nötigenfalls auch mittels Paraffin-Ohrstöpseln, und Korrektur von Lärmentwicklungen beim Partner oder der Partnerin.

Im Folgenden ein paar **Massnahmen, die das Einschlafen erleichtern** sollen:

1. Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein warmes Bad nehmen, aber nicht länger als 20 Minuten lang im Wasser bleiben.
2. Wenn Sie nicht einschlafen können, hat es keinen Sinn, sich lange im Bett zu wälzen. Stehen Sie wieder auf: Ein unterhaltsames Buch, eine leichte Handarbeit oder eine entspannende Musik können helfen, den Schlaf wiederzufinden.
3. Kräutertee trinken (Lavendel-, Linden-, Orangen-, Weissdornblüten oder Melisse).
4. Autogenes Training oder eine andere Entspannungsmethode erlernen. Der beste Erfolg wird erzielt, wenn man eine Methode in gesunden, unbelasteten Zeiten erlernt und in das abendliche Ritual aufnehmen kann.
5. Organisieren Sie ein persönliches Einschlafritual. Dazu kann auch gehören, dass Sie die Erlebnisse des vergangenen Tages durchgehen und ordnen, dass Sie sich überlegen, was gut war und was nicht gut gelaufen ist, dass Sie sich gegenüber sich oder allfälligen Widersachern versöhnlich stimmen, dass Sie sich für den kommenden Tag etwas vornehmen, Kompliziertes aufschreiben und auch hier zu einem guten Abschluss kommen. Und nicht zuletzt kann auch ein Gute-Nacht-Gebet - in welcher Form auch immer - einen beruhigenden Tagesausklang bringen.
6. Wenn das alles noch zu wenig hilft, können Sie nötigenfalls einmal Baldrianextrakt oder Baldriantabletten einnehmen.

7. Um in schweren Fällen den Teufelskreis von Schlafstörung, Tagesmüdigkeit, Angst, nicht einschlafen zu können, Verzweiflung um den gesundheitlichen Schaden bei zu wenig Schlaf zu unterbrechen, kann ein Schlafmedikament angezeigt sein. Nehmen Sie dieses jedoch nur vorübergehend und nach Rücksprache mit dem Arzt ein! Lediglich bei psychischen Erkrankungen ist eine längere Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmedikamenten allenfalls notwendig.
8. Am Wichtigsten ist der letzte Punkt: Das Einschlafen und der Schlaf sind etwas ganz Persönliches. Jeder Mensch muss aufgrund seiner Persönlichkeitsstruktur, seiner Erziehung und seiner Entwicklung seinen persönlichen Einschlaf- und Schlafmodus finden. Das Durchgehen der obgenannten Aufzählung kann dabei behilflich sein.

Bei jeder hartnäckigen Schlafstörung muss abgeklärt werden, ob diese Folge einer körperlichen oder psychischen Erkrankung ist. So können Bluthochdruck, Hormondrüsen-Erkrankungen, Blasenleiden, Gelenkschmerzen und jede schwere körperliche Erkrankung zu Schlafstörungen führen. Sollte der Partner bei Ihnen starkes Schnarchen und Atemstillstände von einigen Sekunden Dauer feststellen, so müsste durch den Arzt eine Abklärung wegen des hirnschädigenden Schlaf-Apnoesyndroms erfolgen. Gehen Sie jedenfalls nicht bloss zu Ihrem Hausarzt, um sich ein Schlafmittel verschreiben zu lassen, sondern um die Ursache abzuklären! Dasselbe gilt für den Gang zum Psychiater. Auch er hat Möglichkeiten, die Verordnung von Schlafmedikamenten oder sogar von Antidepressiva und Neuroleptika durch ursächlichere und sanftere Massnahmen zu umgehen, zum Beispiel durch eine Psychotherapie.

Nachdem wir für uns den Schlafrhythmus verbessert haben, müssen wir die oft verzweifelte Gesamtsituation analysieren. Dies gelingt, indem wir den Tagesablauf nach Stress verursachenden Faktoren absuchen. Wie im Fall des Schlafs kann der ganze Tag ebenfalls im Hinblick auf Stresshygiene durchkämmt werden - dies immer auch im Gespräch mit dem Partner, der Familie und mit dem Arbeitgeber.

Gönnen Sie sich dann regelmässig einen Abend ohne Programm oder Fernsehen! Deklarieren Sie den Sonntag zum Ruhetag! Planen Sie ab und zu ein Wochenende, an welchem nichts los ist, und gönnen Sie sich Ferien ohne festen Zeitplan, ohne detaillierte Vorbuchung! Sie werden durch die äussere Ruhe Ihre inneren Kräfte wachsen spüren und verwirklichen wollen. Dadurch gestärkt, werden Sie den Alltag besser bewältigen können. Lernen Sie, ein Musikinstrument zu spielen, oder besuchen Sie einen Töpferkurs! Gehen Sie in eine Rhythmik- oder Ballettschule! Tun Sie jeden Tag irgendetwas, bei dem Sie sich wohl und entspannt fühlen!

Falls Sie sich schon wie ein Hamster im Laufrad drehen, keinen Ausweg mehr sehen oder sogar bereits medikamentenabhängig sind, dann bitten Sie Ihren Hausarzt, für Sie persönlich einen Kurs für autogenes Training bei einem Psychologen oder Psychiater zu arrangieren. Ist diese Massnahme ungenügend, so willigen Sie in eine länger dauernde Psychotherapie bei einem Psychiater oder Psychologen ein, zu welchem Sie Vertrauen haben!

Nicht zuletzt und in jedem Fall soll der persönliche Seelsorger miteinbezogen und um Rat gefragt werden. Die Vertreter jeder Religion sind heute auch psychologisch und psychiatrisch geschult und können Menschen in Verzweiflung mit Zuwendung kompetent helfen. Allenfalls erhalten Sie auch bei einer gut ausgebildeten und einfühlsamen Lebens- oder Gesundheitsberaterin die gewünschte Hilfestellung.

Etliche Menschen finden zudem in fernöstlichen Meditationsformen Beruhigung und Halt. Ohne sich vom Christentum abwenden zu müssen, können Sie diese Technik durch den Besuch eines entsprechenden Kurses erlernen und davon profitieren. Vielleicht ziehen Sie auch durch das Studium des unten erwähnten Buches von Thich Nhat Hanh Gewinn.

Und zum Schluss wiederholen wir gerne: Machen Sie es wie die !Kung oder wie die Steinzeitsammler vor 15'000 Jahren! Gönnen Sie sich immer wieder Ruhe und Entspannung! Auch Nichtstun gehört zum Leben und fördert die Lebensqualität.

## Quellennachweis

Fromm, E.: Haben oder Sein, Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1976  
Sturm, A.: Checkliste Schlafstörungen, Thieme-Verlag, Stuttgart 1997

## Zur vertieften Lektüre

Schneider U.: Endlich wieder richtig schlafen. Schlafstörungen natürlich und wirksam bekämpfen, Heyne-Verlag, München 1998

Thich Nhat Hanh: Lächle deinem eigenen Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben, Verlag Herder, Freiburg i.Br. 1997

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [fbalmer@mafraba.ch](mailto:fbalmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.de) bestellen.