

**ENDLICH
WIEDER GUT
SCHLAFEN**

GUDRUN KLEIN

ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

Die besten Techniken und
Übungen gegen stressbedingte
Schlaflosigkeit

südwest

„Gut schläft, wer gar nicht merkt, dass er schläft.“
Publilius Syrus (90–40 v. Chr.)

Für Armin

Inhalt

Einleitung	13
Sehnsucht nach Schlaf	15
I. Was Sie über den Schlaf wissen müssen	21
Warum schlafen wir?	24
Die Schlafstadien	26
Tiefschlafphase	29
Traumphase	33
Wachsein	38
Gähnen	42
Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 1)	46
Übung zum besseren Einschlafen:	
Eintauchen – auftauchen	46
Jeder wacht nachts auf	47
Vom Umgang mit dem Gedankenkreisen:	
Aufschreiben und „abspeichern“	49
Ich schaue nach der Feuerstelle	51
Gähn dich in den Schlaf	52
Augen auf!	53
Schlaf dich gesund	55
II. Wenn schlafende Hunde geweckt sind	57
Wenn die Schlafstörung beginnt	59
Was uns wach hält	61

Warum schlafen wir nicht?	62
Ein scheinbar „schlauer“ Lösungsversuch der Seele	64
Wenn die Schlafstörung dauerhaft bleibt	69
Stress und Schlaf	71
Die „allergische“ Reaktion	73
Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 2)	75
Vom Umgang mit dem „schlauem“ Lösungsversuch „Gedankenhören“:	75
Gedanken und Gefühle wahrnehmen	76
„Nur-für-mich-Zeit“	78
Die Mittagspause	80
Den Körper beruhigen	81
Die Überkreuzübung	82
Selbstberuhigung	85
Bewegung in der Nacht	90
Der Wecker ist ein Wecker	92
Hellwach im Bett liegen – was tun?	95
III. Der Schlaf im Laufe des Lebens	96
Schlaf am Beginn des Lebens: Säuglinge	97
Kleinkinder	100
Jugendliche	102
Erwachsene	105
Wechseljahre	108
Ältere Erwachsene	110
Der Schlaf am Ende des Lebens: Sehr alte Menschen	114
Unser innerer Taktgeber: Nachtteule oder Lerche?	118

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht,
ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 3) 122

Hat sich etwas in meinem Leben verändert?	122
Tagesmüdigkeit	123
Wie Säuglinge schlafen lernen	124
Kleinkinder können selbstständig einschlafen	126
Jugendliche lernen, Müdigkeit wahrzunehmen	127
Erwachsene lernen, Veränderungen zu akzeptieren	128
Frauen lernen, mit den Wechseljahren umzugehen	129
Ältere Erwachsene lernen, kürzer zu schlafen	133
Phasenweises Schlafen und der Mittagsschlaf	135

IV. Schlafhygiene:

Von Munter- und Müdemachern 136

Muntermacher	138
Kaffee, Tee und dunkle Schokolade	138
Alkohol	140
Rauchen	141
Essen	143
Fernsehen	145
Handy, Laptop, Tablet, Flachbildschirm	147
Schichtarbeit	148
Müdemacher	149
Die Aufstehzeit	150
Licht	150
Bewegung	152
Ein Ritual am Abend	153

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht,
ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 4) 155

Vom Umgang mit Kaffee, Tee und
dunkler Schokolade 156

Vom Umgang mit Alkohol und Zigaretten:
„Jetzt nicht ... später!“ 158

Vom Umgang mit Essen 160

Vom Umgang mit Fernsehen, Laptop,
Tablet, Handy und Flachbildschirm 161

Ideensammlung für Aktivitäten am Abend 162

Die Schlafumgebung 164

Nur müde ins Bett 165

Die Nacht von Montag auf Sonntag 168

Bewegung lohnt sich 169

Wie war das noch einmal mit dem Licht? 171

Rituale geben Sicherheit 172

V. Träumen – das Theater im Kopf 175

Eine zwielichtige Zeit – der Übergang
zwischen Wachen und Schlafen 177

Träume von außen und innen betrachten 180

Warum träumen wir? 184

Albträume 187

Im Albtraum gefangen 193

Pavor nocturnus – das markerschütternde
Erschrecken in der Nacht 195

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 5)	198
Beruhigen in der Nacht	198
Umträumen	200
Pavor nocturnus: Umträumen	207
Kinderträume begleiten	210
Träume: Das Unbewusste verstehen lernen	212
Schlussbemerkung	216
Anhang	218
Literatur	218
Fragebogen zum Schlafverhalten	220
Impressum	224

Einleitung

Dieses Buch hilft Ihnen zu verstehen, was mit Ihnen als Schlafsuchendem los ist. Der Begriff des „Schlafgestörten“ wird in diesem Buch nicht verwendet, denn er legt Menschen auf eine Störung und einen Mangel fest. Begreifen Sie sich selbst, wie ich es mit den Menschen tue, die zu mir wegen ihres Schlafproblems kommen, als jemanden, der auf der Suche nach seinem Schlaf und seiner Erholung ist, denn dann können Sie vielleicht einen liebevollen Umgang mit diesem Thema finden.

Mein Prinzip „Verstehen und dann etwas verändern“ findet sich in der Gliederung dieses Buches, indem ich stets in einem Kapitel zunächst etwas erkläre und im darauf folgenden Kapitel für Sie daraus den praktischen Nutzen ziehe. Die Erklärungen dienen dazu, dass Sie ein Verständnis für sich selbst und die Zusammenhänge von Körper und Seele und dem damit verbundenen Schlaf bekommen. Meine Erfahrung aus der Behandlung vieler Schlafsuchender ist, dass sie etwas besser umsetzen oder eventuell akzeptieren können, wenn sie wissen, woher ihre Probleme kommen und wie sie darauf Einfluss nehmen können.

Den praktischen Nutzen finden Sie in den Kapiteln mit den sich wiederholenden Überschriften „Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen!“. Hierin können Sie ganz anschaulich nachlesen, wie Sie selbst aktiv werden können und dadurch der Schlaflosigkeit nicht ausgeliefert sind. Sie finden dort viele Übungen, die Ihnen zum Schlafen hilfreich sein können. Probieren Sie aus und überprüfen Sie, welche bei Ihnen ganz persönlich wirkungsvoll sind. Sie selbst können für einen besseren Schlaf sorgen!

In dem Kapitel „Wenn schlafende Hunde geweckt sind“ können Sie zum Beispiel bei dem „scheinbar schlauen Lösungsversuch der Seele“ nachlesen, dass das Schlafproblem Ihnen nachts eine Zeit zur Verarbeitung verschafft, die Sie sich vielleicht tagsüber in besonders beanspruchenden Zeiten nicht nehmen. Sie

liegen dann wach und denken nach. Im darauf folgenden Kapitel zum praktischen Nutzen erfahren Sie, wie Sie sich „Nur-für-mich-Zeit“ bereits am Tag nehmen können. Das Wahrnehmen der Gedanken und Gefühle müssen Sie nicht in der Zeit erleben, in der Sie eigentlich schlafen sollten. Nehmen Sie sich dafür bewusst am Abend Zeit mit dem „Gedankenhören“, damit Sie nachts besser schlafen können.

Vielleicht haben Sie bereits schon einen Bezug zu Ihrer Problematik herstellen können. Zu jedem Kapitel finden Sie einen Praxisteil, in dem Sie gezielt nachlesen können, wie Sie ein Problem konkret angehen, damit Sie wieder besser schlafen. Wenn es nicht funktioniert, lesen Sie alle Anregungen und Übungen des jeweiligen Kapitels zum Verändern und probieren Sie aus, was sich gut für Sie anfühlt und Ihren Schlaf fördert.

Fühlen Sie sich frei, das Buch von vorn nach hinten durchzulesen oder auch nur einzelne Kapitel zu lesen und auszuprobieren. Sie können aber auch gleich mit den Übungen beginnen. Vielleicht lesen Sie auch nur die Beispiele und schauen, was Sie anspricht.

Sie werden in diesem Buch etliche Anregungen finden, wie Sie zu einem besseren Schlaf gelangen. Menschen sind sehr verschieden und daher ist der Grund, warum jemand keinen Schlaf findet, unterschiedlich. Deshalb sind die vielen Anregungen in diesem Buch nicht so gedacht, dass jeder alle Anregungen nutzen muss. Es ist eher derart zu verstehen, dass es sich bei den Anregungen und Übungen um „einen bunten Strauß an Möglichkeiten“ handelt. Es ist Ihre Aufgabe zu ermitteln, was auf Sie speziell zutrifft und was Ihnen dabei hilft, wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden.

Ein Schlafsuchender, der vom „Umgang mit dem Gedankenkreisen: Aufschreiben und Abspeichern“ in einer Lebenskrise las, schrieb mir: „Ich als derzeit Betroffener empfinde vor allem die Technik des Aufschreibens beim Gedankenkreisen als sehr hilfreich. Die letzten beiden Nächte waren auch schon besser.“ Also nutzen Sie, was sich als gut für Sie herausstellt.

Im letzten Teil des Buches können Sie vieles zum Träumen und zu Albträumen lesen. Sie finden im dazugehörigen Praxisteil eine Methode, mit der Sie Ihre Träume „umträumen“ lernen, mit der Sie Ihre Albträume also selbst behandeln können, sodass diese sich auf Dauer ändern oder ganz aufhören. Dazu braucht es wieder etwas Geduld und Übung. Beglückend ist es dann aber, wenn Sie bemerken, wie Sie Einfluss auf die Art Ihrer Träume nehmen können.

Die meisten Schlafsuchenden wünschen sich sehnlichst, dass das Schlafproblem einfach verschwindet. Meine Erfahrung ist allerdings, dass alles bleibt, wogegen man ankämpft. Wenn ich aber zu verstehen versuche, welche Botschaft hinter dem Problem steht, dann kann ich etwas verändern. Und das ist tatsächlich die gute Nachricht: Schritt für Schritt können Sie etwas ändern! Lassen Sie uns anfangen!

Sehnsucht nach Schlaf

„Unsere Sehnsüchte sind unsere Möglichkeiten.“

Robert Browning (1812–1889)

Sehr viele Menschen wünschen sich, endlich wieder gut zu schlafen. Sie sehnen sich sehr danach, eine ganze Nacht durchzuschlafen und dann am nächsten Tag erholt aufzuwachen. Vielleicht gehören Sie auch zu diesen Menschen. Sie wissen eventuell schon gar nicht mehr, wann Sie das letzte Mal richtig gut geschlafen haben. Aber möglicherweise können Sie sich noch daran erinnern, dass Sie früher einen tiefen Schlaf hatten. Sie haben sich damals hingelegt, sind eingeschlafen und am nächsten Morgen erholt aufgewacht.

Einige beobachten ihre Kinder, Partner oder sogar ihre Haustiere dabei, wie diese schlafen, und wünschen sich, ebenso gut schlafen zu können. Das Gefühl, richtig ausgeschlafen und erholt zu sein und mit Kraft und Energie durch den Tag zu gehen, kennen sie gar nicht mehr, wollen es aber unbedingt wieder erleben.

Ein Schlafsuchender sagte einmal zu mir: „Andere schlafen tief und fest und sind am nächsten Tag erholt. Ich hab mal einen indischen Straßenhändler gesehen, der mitten im lauten Marktgeschehen auf vier Plastikhockern ausgestreckt geschlafen hat. Alles Drumherum war bunt, laut, hell und voller Betriebsamkeit, und er schläft einfach tief und fest. Das ist doch unglaublich! Wenn ich das jemals könnte, dann würde es mir wieder gut gehen.“ Er brachte ein Bild dieses Inders mit. Es zeigte sein Ziel, genauso schlafen zu können.

Auf diese oder ähnliche Art sprechen mich viele Schlafsuchende an, wenn sie ihren Wunsch oder ihre Sehnsucht formulieren, wie sie sich eine Verbesserung ihres Schlafes vorstellen. Manche wissen noch, wie es sich früher anfühlte, als sie noch gut schlafen konnten, bei anderen ist es schon Jahre bis Jahrzehnte her, weshalb die Erinnerung verblasst ist. Aber die Sehnsucht bleibt. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie einem dieser Menschen, die sich Hilfe suchend an mich gewandt haben.

- Sie haben möglicherweise seit 20 Jahren eine Schlafstörung. Sie erinnern sich noch, dass Sie damals ein Haus gebaut haben und nachts oft wach wurden und dann in Gedanken durchgegangen sind, was alles noch zu tun ist. Damals zog die Schlafstörung in das neue Haus mit ein, da Sie seitdem nie mehr richtig gut geschlafen haben.
- Sie sind eventuell selbstständig und haben gleichzeitig mit der Selbstständigkeit aufgehört, gut zu schlafen. Das geht nun schon seit vielen Jahren auf diese Art und in den letzten Jahren ist es immer schlimmer geworden. Sie haben vielleicht Tabletten genommen, um schlafen zu können. Die machen Sie aber auch am nächsten Tag noch müde, was Sie sich bei der Arbeit nicht leisten können. Sie machen sich selbst Druck, schlafen zu müssen, um morgens im Büro leistungsfähig sein zu können.

- Ihr Partner ist vielleicht fremdgegangen und nun liegen Sie hellwach im Bett. Tagsüber versuchen Sie, den Schmerz und alle Gefühle nicht wahrzunehmen, indem Sie sich mit vielen Aktivitäten ablenken. Aber schon beim Einschlafen und nachts, wenn Sie wach werden, steigen alle Verletzungen, Gedanken und Gefühle sofort in Ihnen hoch und lassen Sie nicht schlafen. Nach etlichen Wochen fühlen Sie sich kraftlos und zu nichts mehr richtig in der Lage.
- Bereits seit einigen Jahren kennen Sie es, dass Sie nachts sehr früh wach werden und dann nicht mehr einschlafen können. Sie lesen dann vielleicht in dieser Zeit. Um am nächsten Tag im Beruf einsatzfähig zu sein, nehmen Sie inzwischen öfter Tabletten. Trotzdem wälzen Sie sich nachts viel im Bett herum.
- Abends sind Sie so müde, dass Sie vor dem Fernseher einschlafen. Gehen Sie dann jedoch ins Bett, liegen Sie oft wach oder wachen sehr früh auf und können dann nicht mehr einschlafen. Sie ärgern sich, dass Sie nicht schlafen können, und fühlen sich erschöpft und ausgelaugt.
- Träume wecken Sie nachts auf. Ihre Träume sind nie schön, sondern Sie haben immer etwas falsch gemacht oder Sie wollten etwas nicht oder Sie fühlen sich verfolgt und können sich nicht wehren. Es fällt Ihnen dann eventuell schwer, wieder einzuschlafen. Vielleicht haben Sie sogar Angst davor, weil Sie fürchten, den schlechten Traum dann weiterzuträumen. Vielleicht entwickeln Sie auch sehr starke körperliche Reaktionen auf den Albtraum: Sie schwitzen, das Herz rast und Sie fühlen sich sehr unwohl.
- Sie wachen möglicherweise nachts schweißgebadet auf und haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, und ge-

hen im Geiste alles durch, was Sie gestern bei der Arbeit getan haben oder was am nächsten Morgen auf Sie zukommt. Sie möchten alles richtig machen und erleben einen großen Druck, am nächsten Tag arbeitsfähig zu sein.

- Wenn Sie ins Bett gehen, sind Sie hellwach und können nicht einschlafen. Oder Sie wachen nachts auf und sind schlagartig wach. Sie beschäftigen nichts Besonderes, aber Sie kennen das schon, Sie werden immer wieder auf den Wecker sehen und die Zeit scheint nicht zu vergehen. Es versetzt sie zunehmend in Panik, wenn Sie an den folgenden Tag denken.
- Unter Umständen sind es Schmerzen, die Sie nicht zur Ruhe kommen lassen. Sie grämen sich, dass Sie nicht mehr so gesund sind wie früher. Sie sagen zu sich selbst: „Jetzt schlaf endlich ein!“ – doch das funktioniert einfach nicht.

Die Sehnsucht nach gutem Schlaf ist absolut verständlich. Schlafen ist ein Grundbedürfnis des Menschen wie Essen und Trinken. Wenn der Schlaf und die daraus folgende Erholung ausbleiben, geht es einem nicht gut. Manche empfinden es gar wie Folter, nicht schlafen zu können. Die Sehnsucht, wieder gut zu schlafen, ist ein wichtiger Antrieb, nicht lockerzulassen und weiter nach einer Lösung für dieses Problem zu suchen.

Sehnsucht ist ein zwiespältiges Gefühl. Haben Sie Sehnsucht nach gutem Schlaf, dann haben Sie jetzt das Gefühl, nicht gut schlafen zu können, denn Ihre Lebenserfahrung aus der Vergangenheit zeigt, dass Sie in vielen Nächten keinen guten Schlaf hatten. Die Erfahrung, keine Kontrolle über den Schlaf gehabt zu haben, weiten Sie in die Gegenwart und Zukunft aus. Dabei wird der Schlaf, wie er früher war oder wie andere schlafen, oft als idealer empfunden, als es tatsächlich der Fall ist. Daraus entsteht dann häufig ein Gefühl der Verzweiflung, nicht (mehr) gut schlafen zu können. Diese Verzweiflung ist schlimm, denn sie ist

verbunden mit Gefühlen der Ohnmacht, der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins und der Verunsicherung. Kein Mensch mag und kann über einen längeren Zeitraum solche Gefühle ertragen.

„Unsere Sehnsucht wird immer größer, je weniger wir sie befriedigen können.“

Niccolò Machiavelli (1469–1527)

Bei Schlafsuchenden ist häufig irgendwann der Punkt erreicht, an dem die Sehnsucht mit einer Verzweiflung und der inneren Überzeugung verbunden ist, gerade das nicht zu bekommen, was man sich am meisten ersehnt: erholsamen Schlaf.

Hilfreich ist es, sich dann nicht entmutigen zu lassen, sondern zuversichtlich zu sein, dass es möglich ist, wieder gut zu schlafen. Ich werde Ihnen helfen zu verstehen, wie es zu Ihrer Schlafstörung kam und wie Sie wieder gut schlafen können. Vielleicht verwandelt sich die Sehnsucht in Vorfreude auf den Schlaf. Dafür ist es eventuell notwendig zu überprüfen, ob es den Schlaf, wie Sie ihn vielleicht idealerweise gerne hätten, überhaupt gibt. Vielleicht geht es ja auch darum, Ihren Schlaf genau so, wie er ist, anzunehmen.

Als Schlafsuchender haben Sie sicher schon einiges ausprobiert, was Ihnen einen besseren Schlaf versprach. Offenbar sind Sie aber noch nicht ausreichend fündig geworden. Erkunden Sie mit mir zusammen, was bei Ihnen los ist. Warum können Sie nicht mehr gut, wenig oder fast gar nicht schlafen? Warum fühlen Sie sich am Morgen nach dem Aufwachen nicht erholt? Es gibt meist nicht nur die eine Ursache, und wenn die beseitigt ist, dann ist alles wieder gut. Sondern es spielt meist vieles zusammen, um gut und erholsam zu schlafen. Auch Sie können wieder gut schlafen. Jeder Mensch ist anders, daher trifft in diesem Buch wahrscheinlich nur ein Teil auf Sie zu. Seien Sie deshalb neugierig darauf, was Sie anspricht und für Sie nachvollziehbar und umsetzbar ist. Lassen Sie uns anfangen.

I. Was Sie über den Schlaf wissen müssen

„Man sieht nur, was man weiß.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Es gibt viele Vorstellungen davon, wie der Schlaf sein sollte, die jedoch häufig unzutreffend sind. Sie setzen Sie unnötig unter Druck. Es ist umso wichtiger zu wissen, wie der Schlaf tatsächlich funktioniert. Es tauchen in meinen Vorträgen und Workshops immer wieder viele Fragen auf, die aus irgendwo gehörten oder gelesenen Aussagen über den Schlaf herrühren. Sie zeigen oft ein verzerrtes Bild dessen, was von gutem Schlaf zu erwarten ist. Diese Vorstellungen setzen Schlafsuchende ziemlich oft auf eine völlig falsche Fährte, wie guter Schlaf auszusehen hat.

Vielen geht es wie Ihnen!

Zunächst sollten Sie wissen, dass Sie mit diesem Problem nicht allein sind. In meinen Schlafcoachings tut es den Teilnehmern sehr gut, auf andere Menschen zu treffen und wahrzunehmen, dass auch andere ein solches Problem haben. Der Austausch mit anderen Menschen, die ebenfalls Schlafsuchende sind, hilft.

Suchen Sie daher nach der Möglichkeit, auf Menschen zu treffen, die ebenfalls Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben, und unterhalten Sie sich mit Ihnen darüber. Das entlastet, Sie kommen vielleicht auf gute Ideen und Sie fühlen sich weniger allein mit diesem Problem.

Denn leider machen viele Schlafsuchende die Erfahrung, dass sie in ihrer Umgebung häufig auf Unverständnis stoßen, wenn sie ihr Problem mit dem Schlaf schildern. Wer gut schlafen kann, kann sich nicht vorstellen, wie schwer es ist, wach zu liegen und am nächsten Tag erschöpft und ausgelaugt zu sein. Wir Menschen gehen häufig von uns selbst aus und können uns nur begrenzt in andere hineinversetzen. Manche reagieren ziemlich unsensibel, die den Schlafsuchenden eher verstummen und das Problem mit dem Schlafen irgendwie allein ertragen lassen.

Das ist nicht einfach zu verstehen, denn rund 25 Prozent¹ der Menschen gehen aufgrund von Schlafstörungen zum Hausarzt. Bei weiteren elf Prozent ist ein nicht erholsamer Schlaf der Anlass, den Hausarzt aufzusuchen. Ein Viertel der Erwachsenen mittleren Alters hat Schlafstörungen. Stellen Sie sich das einmal vor: so viele! Wie viele kennen Sie? Nicht so viele oder keine? Das kommt bestimmt nicht daher, dass Sie nur Menschen kennen, die keine Schlafstörungen haben, sondern das liegt daran, dass viele schon derart lange unter Schlafstörungen leiden, dass sie es hinnehmen, nicht mehr darüber reden wollen. Sie denken oft, dass man ohnehin nichts machen kann, oder es ist ihnen peinlich, darüber zu reden.

¹ Viele Autoren und Bücher waren mir beim Schreiben hilfreich. Am Ende des Buches finden Sie eine Liste mit Büchern, die interessante Quellen für mich waren.