

Das Wiederherstellen eines erholsamen Nachtschlafs

Die folgende Information ist vor allem für Patienten gedacht, die aufgrund ihres Tinnitus unter Schlafstörungen leiden, sie kann aber auch allgemein bei Problemen mit dem Nachtschlaf interessant sein.

Bitte lesen Sie sich die folgende Information einmal in Ruhe durch, damit wir in der nächsten Sitzung darüber sprechen können.

Was ist »gesunder« Schlaf?

Wie Sie wissen, kann Tinnitus »Stress« sein. Deshalb leiden viele Tinnitus-Patienten unter einer hohen Anspannung, die einen erholsamen Nachtschlaf verhindert. Denn zum Einschlafen müssen wir loslassen, Sorgen und Nöte vergessen und unseren Körper entspannen:

Gelassenheit führt zu einem gesunden Schlaf.

- ▶ Um diesen »gesunden Schlaf« ranken sich zahlreiche Mythen, die die Illusion von einem »vorbildlichen« Schlaf erzeugen und uns schnell unter Druck setzen können.
- ▶ Stellen Sie sich z. B. einmal vor, dass Sie nachts immer wieder aufwachen. Am nächsten Morgen haben Sie einen wichtigen Termin, zu dem Sie ausgeruht erscheinen wollen. Wahrscheinlich werden Sie bei jedem Aufwachen nervöser und denken mit Sorge an den nächsten Tag: »Wenn ich so häufig aufwache, werde ich morgen niemals ausgeruht sein!« Daraufhin fällt Ihnen das Einschlafen immer schwerer, da Sie sich innerlich und gedanklich verkrampfen.
- ▶ Hinter solchen Nachtgedanken steht die Vorstellung, dass man nachts unbedingt durchschlafen müsse, um am nächsten Tag ausgeruht zu sein. Das ist jedoch falsch. Mit zunehmendem Alter wachen wir nachts immer häufiger auf, ohne dass die Gesamtqualität unseres Schlafs beeinträchtigt wird. Im Gegenteil gehört mehrmaliges Aufwachen sogar zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch absolut sinnvoll. Die Angst vor zu wenig Schlaf und ihre Folgen gehören zu den wichtigsten Ursachen für Schlafstörungen!

Einige Mythen über das Schlafen

Die Annahme, unbedingt durchschlafen zu müssen, ist nur eine der vielen falschen Annahmen über unseren Schlaf. Weitere falsche Überzeugungen sind:

Nachdem wir eingeschlafen sind, wird unser Schlaf immer tiefer, so dass wir mitten in der Nacht am tiefsten schlafen. Danach wird unser Schlaf zunehmend leichter, bis wir schließlich aufwachen.

Das ist falsch! Auch wenn es widersprüchlich klingt: Unser Schlaf ist ein aktiver Prozess, in dem sich aktivere und passivere Phasen abwechseln. Im Laufe einer Nacht durchlaufen wir **mehrere Tiefschlafphasen**.

Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.

Auch dies ist falsch! Nur in der ersten Nachthälfte treten Tiefschlafphasen auf, die etwa ein Viertel des gesamten Schlafs ausmachen.

Nach einer »schlaflosen« Nacht muss der Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden, d.h., man muss länger schlafen.

Dies ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Unser Körper gleicht fehlenden Schlaf durch eine veränderte Schlafqualität und nicht durch das Nachholen von Schlafstunden aus.

Schlafstörungen haben gefährliche gesundheitliche Auswirkungen.

Auch das stimmt nicht! Zwar können wir nicht völlig ohne Schlaf leben, aber solange wir regelmäßig zumindest ein wenig schlafen, sind verpasste Schlafstunden unerschädlich. Es besteht also kein Grund zur Sorge, wenn Sie mitunter zu wenig schlafen.

Zu wenig Schlaf führt zu einem verringerten Leistungsvermögen, und man muss den fehlenden Nachtschlaf tagsüber durch Ruhepausen ausgleichen.

Dies ist falsch! Der Nachtschlaf bestimmt nicht allein, wie leistungsfähig wir am Tage sind. Im Gegenteil ist es gerade bei schlechtem Nachtschlaf besonders wichtig, tagsüber aktiv zu sein, denn nur so werden Sie abends ausreichend müde sein, um schlafen zu können.

Man sollte nicht weniger als sieben bis acht Stunden schlafen.

Auch diese Daumenregel ist falsch! Jeder benötigt unterschiedlich viel Schlaf, und die Schlafdauer hängt auch vom Lebensalter ab. So gibt es Menschen, die sich nach nur vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht ausgeruht fühlen.

Wenn Sie tatsächlich nachts eine Zeit lang wach liegen, sollten Sie sich damit trösten, dass Ihr Körper dann im Schongang arbeitet und sich auf diese Weise dennoch etwas erholt. Wer übrigens glaubt, er habe nachts »kein Auge zugetan«, irrt sich: Versuche ergaben, dass auch die schlechtesten Schläfer ein paar Stunden geschlafen haben. Sie wissen es nur nicht mehr, weil sie zwischen den Schlafperioden – schon durch leiseste Geräusche geweckt – lange wach lagen.

Gut schlafen – die wichtigste Botschaft!

Vielleicht sind Ihnen nun einige Dinge bezüglich Ihres Nachtschlafs klarer geworden – vielleicht wussten Sie schon Einiges davon.

Die wichtigste Botschaft ist: Sie müssen keine »Schlafnorm« erfüllen!

Je eher Sie vermeintliche Schlaf-»Störungen« akzeptieren, umso früher finden Sie ein ausgewogenes Schlafmaß.

Und ganz wichtig: Sie müssen keine Angst haben, wenn Sie schlecht oder wenig schlafen. Selbst wenn Sie kaum geschlafen haben, können Sie am nächsten Tag noch eine Menge leisten!

Schlafregeln

Wenn Sie starke Schlafprobleme haben, gibt es neben der Grundregel »Gehen Sie möglichst gelassen mit ihrem Schlaf um!« noch ein paar weitere Tipps, die Ihnen das Ein- und Durchschlafen erleichtern können:

Schlaf ist **nicht willentlich** herbeizuführen, daher kann man ihn auch **nicht erzwingen**. Es gilt, günstige Bedingungen zu schaffen, unter denen der Schlaf leichter eintritt. Dies bedeutet, regelrechte **Schlafgewohnheiten** zu entwickeln und die jeweils günstigen Bedingungen durch geduldiges Ausprobieren zu vervollkommen. Wir haben Ihnen einige Tipps zusammengestellt, die nicht nur für das Einschlafen, sondern auch für das nächtliche Aufwachen gelten:

- ▶ **Müde ins Bett gehen!** Versuchen Sie nicht, mehr Schlaf durch frühes Zu-Bett-Gehen zu erreichen. Seien Sie während des Tages aktiv und machen Sie keine Nickerchen.
- ▶ **Schlaf-Raum und Aktiv-Raum trennen!** Sie sollten im Bett nicht lesen, fernsehen oder essen, es sei denn, Sie haben wirklich die Erfahrung gemacht, dass es Ihnen persönlich beim Einschlafen hilft. Dies gilt auch für Ihre Gedanken: Versuchen Sie im Bett nicht mehr über Ihren Tinnitus oder Tagesaktivitäten nachzudenken.
- ▶ **Niemals schlaflos liegen bleiben!** Wer nicht innerhalb von 20 Minuten einschläft, sollte wieder aufstehen. Beschäftigen Sie sich möglichst in einem anderen Raum, z. B. mit Lesen. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind.
- ▶ **Stehen Sie zu einer regelmäßigen Zeit auf!** Guter Schlaf entsteht auch durch einen regelmäßigen Schlafrhythmus. Diesen können Sie erreichen, indem Sie jeden Morgen etwa zur selben Zeit aufstehen – unabhängig davon, wie viel Sie in der Nacht zuvor geschlafen haben!

- ▶ **Probleme am Tage angehen!** Jeder Mensch kennt es, durch Grübeleien vom Schlaf abgehalten zu werden. Dies ist phasenweise ganz normal (z. B. wenn Sie der Tinnitus mal wieder mehr belastet). Beurteilen Sie solche Phasen nicht als durchgängige Schlaflosigkeit, sondern versuchen Sie, einen anderen Ort für die Gedanken zu finden – am besten im Gespräch. Seelisch beunruhigte Menschen schlafen im Allgemeinen schlechter. Hier gilt es, langfristig das Kernproblem ins Auge zu fassen.
- ▶ **Natürlich einschlafen!** Schlaftabletten sollten als echte Bedarfsmedikation nur bei ganz besonderen Gelegenheiten eingenommen werden. Vielleicht schaffen Sie sich ein abendliches Einschlafritual, indem Sie z. B. eine Tasse Tee trinken, Entspannungsübungen anwenden oder ein warmes Fußbad nehmen.
- ▶ **Aufmerksamkeit ablenken!** Und wenn Sie wach liegen, weil Ihr Tinnitus besonders laut ist, dann können Sie die Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung nutzen, um sich vor dem Einschlafen nicht auf den Tinnitus zu fokussieren. Vielleicht können Sie bei Musik oder einer CD mit Naturgeräuschen gut einschlafen.



Machen Sie aus keinem der angegebenen Hinweise, aber auch aus keinem der Tipps eine »Religion«: Bleiben Sie flexibel. Beobachten Sie systematisch, was Ihnen hilft.

Weitere Informationen

- ▶ Wenn Sie **deutliche Schlafschwierigkeiten** haben, empfehlen wir Ihnen, zunächst einmal diese Tipps systematisch auszuprobieren. Es »mal zu probieren« hilft nicht!
- ▶ Achten Sie beim Einschlafen ganz bewusst auf eine langsame und tiefe Atmung und versuchen Sie so, sich zu entspannen. Häufig hängen die Schlafstörungen mit den momentanen Alltagsbelastungen zusammen, die ein abendliches »Abschalten« erschweren können.
- ▶ Sollten Ihre Schlafstörungen jedoch über einen längeren Zeitraum anhalten und auch in Zeiten mit geringer Belastung bestehen, so empfehlen wir Ihnen, **professionelle Hilfe** aufzusuchen.
- ▶ Als erste Anlaufstelle können wir Ihnen die Internetseite www.schlafgestoert.de empfehlen. Für diese Seite haben Fachleute erste Informationen zum Schlaf, zu Schlafstörungen und vor allem zu den Behandlungsmöglichkeiten zusammengestellt. Darüber hinaus finden sich auf dieser Seite umfangreiche Literaturempfehlungen und Adresssammlungen, die Sie an Fachleute und Selbsthilfegruppen verweisen.