

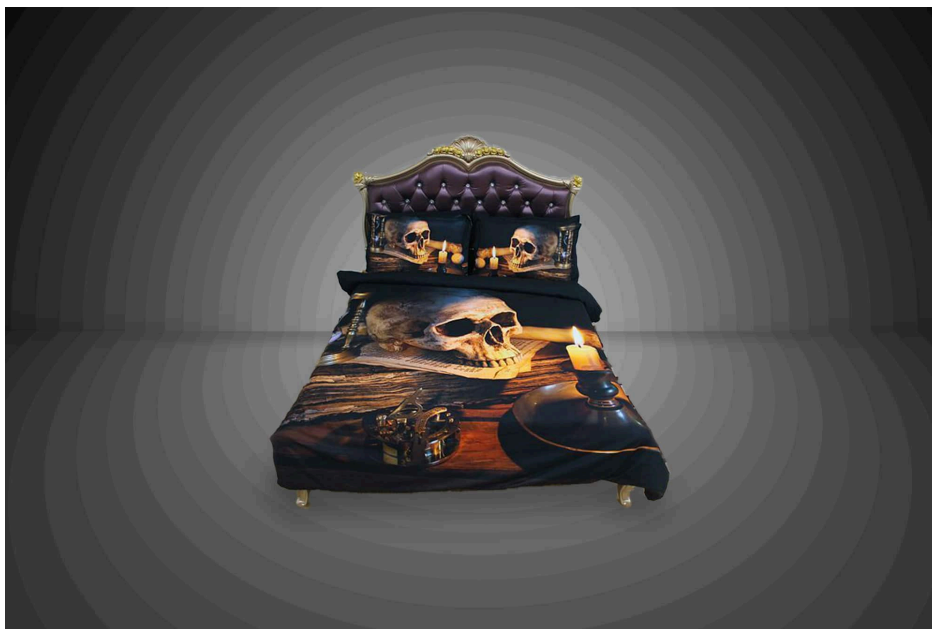


Werbung ausblenden ×

Schlafen Sie schlecht? Kein Wunder

Wenn Sie nicht genug schlafen, kriegen Sie Diabetes und sind nicht leistungsfähig. Und wenn es ganz dumm läuft, bauen Sie auch noch einen Autounfall. Das berichten zahlreiche Medien und realisieren dabei nicht: Mit Artikeln über die Gefahr von Schlafstörungen rauben sie den Leserinnen und Lesern erst recht den Schlaf.

[Andrea Fopp](#) / vor 5 Tagen / [1 Kommentar](#)



*Hort der Entspannung: Wenn Sie in diesem Bett nicht schlafen können, sind Sie selber schuld.
(Illustration Hans-Jörg Walter)*

Sie müssen unbedingt genug schlafen, unbedingt! Diese Botschaft verbreiten die um unsere Gesundheit besorgten Medien seit Jahren. So titelte der «Tages-Anzeiger» vor ein paar Wochen: «Wer nicht genug schläft, hat weniger vom Leben» und in einem zweiten Artikel: «Wie wir uns besser erholen». Dabei

handelte es sich erst noch um einen gesponserten Artikel im Dienste eines Möbelherstellers. Doch auch der «**Beobachter**» titelte: «Zu wenig Schlaf macht Kinder krank». Und die «**Bilanz**» kürzlich: «Erfolgreich schlafen. Ausgeschlafene Manager leisten mehr.»

Und die Leserin legt sich brav früher ins Bett als sonst. Man ist ja verantwortungsbewusst und es leuchtet ein: je müder desto kranker. Und wir wissen alle: Krankheitsbedingte Abwesenheit schadet der Volkswirtschaft. Und nur, wer die Volkswirtschaft ankurbelt, ist eine gute Mitbürgerin.

40 Minuten weniger als vor 30 Jahren

So liegt man dann, ganz im Sinne der Selbstoptimierung, im Bett, der Nacken schmerzt, das Kissen ist zu klein, die Füsse schwitzen und das Herz pocht. Und je weiter die Zeit verstreicht, desto nervöser wird man – man braucht schliesslich seinen Schlaf.

Zwei Statistiken passen den Journalisten besonders gut ins Bild der schlaflosen Gesellschaft, sie zitieren sie auch gerne in einem Satz: Es handelt sich um eine [Befragung zu Schlafgewohnheiten](#) des Bundesamts für Umwelt sowie die [Gesundheitsbefragung 2012](#) des Bundesamts für Statistik. Erstere besagt, dass Schweizer im Durchschnitt 40 Minuten weniger schlafen als vor 30 Jahren; Letztere rechnet vor, dass jeder dritte Schweizer angibt, unter Schlafstörungen zu leiden.

Schlafmangel ist nicht gleich Schlafstörung

Nun gibt es nichts gegen Statistiken über Schlafmangel und Schlafstörungen einzuwenden. Doch beide Phänomene über einen Kamm zu scheren, ist etwas verwegen. Daran stört sich auch einer, der selber als Experte in vielen dieser Artikel zitiert wird – Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin an der Klinik Hirslanden in Zürich: «Viele Journalisten vermischen Insomnie und Schlafmangel. Das ist ein Missstand.» Die Unterscheidung wäre wichtig: «Schlafmangel haben in unserer Non-Stop-Gesellschaft viele Leute, aber an chronischen Schlafproblemen leiden nur zehn bis fünfzehn Prozent.»

Schlafmangel ist oft selbst gewählt. Viele Menschen schauen bis spät in die Nacht fern oder gehen an Vereinssitzungen, und um sechs Uhr schellt bereits der Wecker, obwohl die Person noch schlafen könnte. Insomnie dagegen ist eine Krankheit: Wer daran leidet, möchte schlafen und geht früh genug ins Bett, kann dann aber Stunden lang nicht einschlafen. Oder wacht in der Nacht auf und liegt dann wach.

Lesen Sie auch: [«Liebe Schlaflose, so liegen Sie schöner wach»](#)

Doch gerade weil viele Leute den Unterschied nicht kennen, denken sie, sie haben Schlafstörungen, obwohl sie schlicht zu spät ins Bett gehen und deshalb zu wenig schlafen. Und dann gehen sie zu Daniel Brunner ins Zentrum für Schlafmedizin, manchmal mit abenteuerlichen Theorien. Sie glauben

beispielsweise, sie seien so müde, weil sie nicht oft genug in Tiefschlaf fallen.

Alle wollen Tiefschlaf

Auch diese These kommt nicht von ungefähr. So steht etwa im «Beobachter»: «Kinder und Erwachsene mit Schlafentzug haben ein höheres Bedürfnis nach Tiefschlaf.» Brunner relativiert: «Der Schlaf ist zyklisch aufgebaut und jede Phase dieses Zyklus ist wichtig, ob Tiefschlaf, Leichtschlaf oder REM-Schlaf.» Bei solchen Patienten ist die Therapie einfach: «Ich schicke sie zwei Stunden früher ins Bett und schon lässt die Müdigkeit nach.»

Die grosse mediale Inszenierung ist aber noch aus einem anderen Grund heikel: Sie kann selber Schlafstörungen begünstigen. Wenn man ständig liest, wie schlecht es ist, wenig zu schlafen, verfolgt einen das unter Umständen bis ins Bett und raubt einem genau das, was man so unbedingt will – den Schlaf.

Schlafstudenten schlafen schlecht

Das merkte auch Björn Rasch, Schlafforscher an der Uni Fribourg. Er leitet Seminare zum Thema, seinen Studierenden tut das nicht nur gut. «Ende Semester höre ich immer wieder von Studenten, dass sie viel schlechter schlafen, seit sie wissen, wie wichtig der Schlaf für die Gesundheit ist», sagt er.

Um einzuschlafen, muss man sich von Sorgen und Grübeleien losmachen. Denkt man dagegen ständig daran, dass man jetzt unbedingt einschlafen muss, klappt das erst recht nicht. Oder, wie Brunner sagt: «Man wird zum Wächter des eigenen Schlafs.» Deswegen rät er entschieden von Schlaf-Apps ab, mit denen man den eigenen Schlaf täglich per Smartphone dokumentiert und vergleicht: «Sie sind für die Schlafqualität destruktiv.»

Der eigene Wächter kann so aufmerksam werden, dass er sogar dann noch wacht, wenn man schläft. Die Folge: Obwohl man schläft, hat man das Gefühl, wach zu sein. Schlafforscher nennen das «paradoxe Insomnie». «Gewisse Hirnareale, sagen wir zehn Prozent des Gehirns, sind dabei wach», sagt Brunner, «die restlichen neunzig Prozent regenerieren sich aber.»

Tunnelblick im Bett

Theoretisch ist das nicht schlimm, der Mensch kriegt ja seinen Schlaf. Doch es verstärkt die Aufmerksamkeit in der Nacht und die Angst vor der Schlaflosigkeit noch. Man ist nicht mehr nur Wächter seines Schlafs, sondern ein Wächter mit Tunnelblick: Man sieht nur noch die negativen Hinweise, die schlaflosen Momente und merkt gar nicht, wenn es klappt mit dem Schlaf.

Dabei wäre es eigentlich ganz normal, hin und wieder schlecht zu schlafen, etwa wenn man Stress im Büro hat oder Liebeskummer. Und es ist auch normal, in der Nacht aufzuwachen. Doch die heutige Schlafphilosophie bringt uns dazu, dann gleich in Panik auszubrechen. «Wir werden angehalten, möglichst effizient zu schlafen», sagt Brunner. Das heisst an einem Stück, am

besten ohne aufzuwachen.

Dabei entspricht das gar nicht unbedingt unserer Natur. Historische Quellen zeigen: In der Neuzeit schliefen die Menschen in zwei Phasen. Sie gingen ins Bett, schliefen ein paar Stunden. Dann wachten sie auf, unterhielten sich, schauten in den Sternenhimmel, werkten etwas oder hatten Sex. Danach schliefen sie noch ein paar Stunden.

Perfektionisten schlafen besonders schlecht

Experimente weisen darauf hin, dass der Mensch auch heute noch so schlafen würde, liesse man ihn. Psychiater Thomas Wehr liess Probanden über einen Monat 14 Stunden täglich im Dunkeln. Nach vier Wochen entwickelten die Probanden einen neuen Schlafrhythmus: Sie schliefen drei bis fünf Stunden, wachten für ein bis zwei Stunden und schliefen dann wieder drei bis vier Stunden.

Das Paradoxe daran: Dieselbe Leistungsgesellschaft, die den Menschen dazu anhält, effizient zu schlafen, um sich von ihr zu erholen – damit er am nächsten Tag wieder leisten kann –, schwächt den Arbeiter, auf dem sie aufbaut. Darwinisten würden jetzt vielleicht widersprechen: Druck spornt bekanntlich an.

Doch das gilt nicht für jeden: Es gibt zwar diejenigen, die nur unter Druck auf Touren kommen. Aber es gibt auch die Perfektionisten, die die Ansprüche von aussen so sehr verinnerlicht haben, dass sie von sich aus leisten, was sie können. Wenn dazu allerdings noch der Druck kommt, unbedingt schlafen zu müssen, passiert das Gegenteil. So sind es gerade die Perfektionisten, die zu Schlafstörungen neigen, sagt Brunner.

Schlaf ist das neue Statussymbol

Oder wie die «NZZ am Sonntag» kürzlich **schrieb**: «Die Elite schläft. Schlaf ist das neue Statussymbol.» Heute ist König, wer sich entspannen, wer seinen inneren Wächter abschalten und sich erholen kann. Doch die Relaxten können es auch nicht ohne Wächter, die meisten von ihnen haben ihn neben sich liegen.

So gibt es laut Brunner in Paarbeziehungen meistens einen Partner, der wachsam schläft und über Schlaflosigkeit klagt, und einen Partner, der schläft wie ein Baby – gerade weil er weiss: Der andere wacht, ich kann mich entspannen. «Doch wehe, der Gutschläfer muss einmal alleine an einem unsicheren Ort wie in einem Zelt schlafen», sagt Brunner, «dann wird er selber plötzlich zum Wächter.»

Schlaf lässt sich nicht erzwingen, und erst recht nicht mit Katastrophen-Botschaften. Also, liebe Leute, hört mal auf, ständig über den Schlaf zu reden.