

AUF LOS - GEHT'S LOS ?!

Ruhen und Schlafen, um fit zu sein – der Streit fängt an!

Vor mir liegt der aktuelle Ikea-Katalog 2009. Auf der Titelseite ist zu lesen: „Sei wie du bist - lebe wie du willst.“ Das lädt ein zum Weiterblättern. Alltag und Lebensstile werden angesprochen, sinnvolle Produkte vorgestellt. Wohnzimmer, Küchen und mehr. Bei Schlafzimmern ist zu lesen: „Ein Drittel deines Lebens: So viel Zeit verbringst du mit Schlafen. Und hoffentlich mit gutem Schlaf, schließlich willst du während der anderen zwei Drittel fit und ausgeruht sein.“ Deshalb haben die Ikea-Fachleute in vielen schlaflosen

Nächten nachgedacht, wie man am besten schläft und morgens am besten aufwacht und einfach am besten lebt.

Viel Hilfreiches also für das „Schöpfungs-Produkt“ Mensch. Ihn gut nachts zu „entmüden“, das ist Ziel, das macht Sinn.

Bedarf und Bedürfnisse ...

Zwei interessante Gesichtspunkte und Lebensaspekte werden hier angesprochen: Bedarf und Bedürfnisse. Allerdings sind hier nicht die Grundbedürfnisse, sondern

eher die Erlebnisqualitäten gemeint. Sie unterliegen ja einem ständigen Einfluss und Wandel der Zivilisation. Heute leben wir in beschleunigten gesellschaftlichen Abläufen mit globalen Vernetzungen. Bisher Gewohntes verändert sich – Grenzen fallen.

Unser Alltagsleben ist interessanter und spannender geworden, aber auch komplexer, unruhiger und anstrengender. Als Reaktion haben viele Menschen das Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und Wohlfühlen.



Wer unter Druck und Hetze leidet oder unter interessenloser Übermüdung, sucht nach Ausgleich. So bestimmt uns das moderne Leben und lenkt uns dabei von natürlichen Ordnungen und Körperrhythmen ab. Lebensqualität, die generell aus Struktur, Ruhezeiten und Schlaf zu gewinnen ist, droht verloren zu gehen.

Existenziell bedeutsam wird es, wenn sich körperlich-seelische Balancestörungen einstellen.

Der Titel „Sei wie du bist - und - lebe wie du willst“ ermutigt eigentlich, darüber nachzudenken, was sich nicht nur gesellschaftlich, sondern auch persönlich durch einen allgemein propagierten Individualismus im „Tun und Lassen“ verschoben hat. Inszenierungen gegen die biologischen Gesetzmäßigkeiten bleiben ja nicht ohne Wirkung. Provokativ gefragt: Wovon müssen wir erwachen, um danach besser zu schlafen?

Immer mehr Beruhigungsmittel ...

30-35% der erwachsenen Bevölkerung klagen laut Studien heute über Schlafstörungen. Bedenklich ist die Zunahme von Beruhigungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen. Bei älteren Menschen finden wir den höchsten Anteil rezeptpflichtiger Schlafmittel.

Wir haben heute gute Möglichkeiten, Schlafverhalten und Schlafstörungen zu erfassen. Mit sog. polysomnografischen Ganznachtableitungen und Videoaufzeichnungen kann in Schlaflaboren eine Fülle von körperlichen Vorgängen gemessen, analysiert und die wirkliche Schlaffeizienz beurteilt werden. Es ist erstaunlich, was sich alles nachts in und mit uns ereignet.

Der Schlaf dient der physischen und psychischen Erholung. Dabei sind in verschiedenen Arealen unseres Gehirnes aktivierende und hemmende Prozesse in Gang. Es entsteht ein Schlafprofil, das der biologischen Uhr unterliegt, aber individuellen Charakter hat. Mehr noch als Licht spielt die Körpertemperatur eine wesentliche Rolle, die nachts phasisch abgesenkt wird. Neusynthese von Zellen sowie Reparatur

von Proteinen und Geweben vollziehen sich vorrangig im Schlaf. Ohne Schlaf ist daher unsere Gesundheit gefährdet. Vor allem die geistigen und seelischen Funktionen sind davon abhängig. Unter normalen Bedingungen holt sich daher der Organismus sein „Quantum an Schlaf“. Kontrovers wird allgemein über die Schlafmenge diskutiert.

Unter den Gesunden gibt es drei Gruppierungen bezüglich der Schlafdauer:

- Kurzschläfer: weniger als 6 Stunden Schlaf / Nacht (20 %)
- Mittelschläfer: 6 - 9 Stunden Schlaf / Nacht (65%)
- Langschläfer: mehr als 9 Stunden Schlaf / Nacht (15 %)

Generell gilt, dass wir Menschen mit zunehmendem Alter weniger Schlaf benötigen. Das hängt mit organischen Veränderungen zusammen. Wichtig ist aber letztlich nicht die Stundenzahl, sondern es gilt: „Qualität statt Quantität“.

Fragen wir nach den Ursachen, so sind akute und chronische Erkrankungen mit Veränderungen im Stoffwechsel oder des Hormonhaushaltes zu nennen (Schilddrüse, Nebenniere, Virusinfektionen, Entzündungen des Gehirnes). Auch als Vorbote bösartiger Erkrankungen ist gestörter Schlaf bekannt und ebenfalls durch Schmerzzustände unterschiedlichster Ursache.

Eine körperliche/medizinische Untersuchung ist deshalb immer notwendig, damit man nicht bei Vermutungen oder Unterstellungen bleibt.

Neben den gestörten biologisch-organischen Ursachen sind aber die Einflüsse aus Lebensstil und Umwelteinflüssen näher zu bedenken. Natürlich sind da Sachzwänge und Alltagsabläufe, die sich existentiell kaum anders regeln lassen und besserwisserische Kommentierung hilft hier kaum weiter. Ich denke an viele Berufsgruppen, die einfach in verschiedenen Schichten arbeiten müssen oder nachts in wirtschaftliche Leistungsketten eingebunden sind. Ab einem gewissen Alter kann man dieses ständige Leben gegen die innere Uhr schlechter kompensieren. Und mancher hat

mit Jetlags zu kämpfen, weil globales Reisen und Handeln zum Verdienst gehören.

Jeder unangemessene Lebensstil aber führt in der Regel zu einem erhöhten vegetativen Erregungsniveau. Überreizung, innerer Stress und seelische Anspannung erhöhen die Cortisolausschüttung und lassen uns nicht zur Ruhe kommen, obwohl wir müde sind. Eine erhöhte Konzentration an Stresshormonen bringt auch eine geringere Konzentration an Melatonin mit sich (Ein Hormon, das unseren Schlaf fördert.) Wirken „äußere und innere Ruhekiller“ über längere Zeit, kann sich eine Schlafstörung entwickeln.

Als Arzt fragt man immer wieder nach Inhalten und Abläufen des Alltags, nach Sinn und Unsinn. Es sind nicht immer die Anforderungen, sondern die selbst gewählten und motivierten Überstrapazierungen, die zu Ermüdung führen und einen vegetativen Raubbau betreiben. Unser Organismus verstimmt sich wie ein Instrument. Anspannung löst Schmerz aus, Schmerz führt zur Unruhe, Unruhe zur Hektik, Hektik zur Aggression oder Depression. Sehr oft ist das Ergebnis dann eine Schlafstörung: als Symptom, als Signal, als handfestes Ergebnis.

Es ist eingetreten, was jeder aus einem anderen Bereich weiß. Wer ein Schlafkonto überzieht, gerät in eine Schlafschuld, und unterliegt schließlich einer Schlaflast, die nicht kurzfristig ausgeglichen werden kann.

Und wenn es dann so geworden ist?

Die Ikea-Fachleute geben schon viele Hinweise über gutes Raumdesign, komfortable Schlafmöbel und entsprechende Matratzen, Lattenroste und Zudecken.



Guter Schlaf braucht ein gutes Umfeld, braucht eine gute Schlaftemperatur um 16-18°, braucht den Verzicht auf opulente Abendmahlzeiten, eine abgedämpfte Geräuschkulisse, den Verzicht auf vermehrten Genussmittelkonsum, und vieles mehr.

Apothekenzeitschriften, gute Fernsehsendungen und das Internet geben ständig wertvolle Empfehlungen für ausgewogenen Lebensstil.

Erstaunlich: Wir wissen das alles, meist auch, warum wir nicht schlafen. Trotzdem agieren wir weiter in der oft selbst verursachten Rastlosigkeit. Was läuft dann falsch? Wo ist der Ansatz zur Korrektur?

Rezepte gibt es viele

Es zielt aber wohl auf die Schlafvorbereitung! Bemühen wir uns eigentlich darum? Mancher hat seinen Fernsehapparat neben dem Bett, und wundert sich, wenn er später nicht schläft. Ein anderer treibt bis zur Verausgabung abends Sport und kommt danach nicht zur Ruhe. Wieder jemand führt bis Mitternacht regelmäßig intensive seelsorgerliche Gespräche. Anschließend verfolgen ihn alle Gesprächsinhalte. Ist es immer notwendig? Und schließlich hält jemand 12-14 Stunden Schlaf für richtig, weil es seine Nerven brauchen. Aber es sind nicht die Nerven, sondern unterfordernder Subjektivismus.

Man könnte die Beispiele beliebig und für alle Alters-, und Sozialgruppen weiterführen. Die Handys und Computer sind für manchen weitere Freunde am Abend geworden, ohne zu merken, wie sie zu Feinden werden. Zur Entlastung wird argumentiert, dass man am nächsten Morgen oder spätestens am Wochenende nachruhen und „länger schlafen“ könne. Eine täuschende Nach-Bereitung.

Streit ist angesagt ...

Was ist damit gemeint? Es ist der Ringkampf mit sich selbst im Interessenkonflikt zugunsten einer besseren Lebensqualität durch Schlaf. Nehmen wir dieses Ziel im Sinne der Verantwortung für unsere Gesundheit ernst?

So ist also **Vor-dem-bett-streiten** als **Vorbereiten** zu verstehen.

Wer sich einen emotional fordernden Kriegsfilm anschaut, aber selbst Krieg und Gefangenschaft durchlitten hat, kann danach vermutlich nicht gut schlafen. Er muss mit sich streiten und sich zum Knopfdruck entscheiden oder eben eine schlechte Nacht tolerieren.

Wer sich als Jugendlicher abends an stimulierender Musik berauscht, aber weiß, dass er am nächsten Tag Konzentrationsprobleme bei der Arbeit haben wird, der muss mit sich in den Streit gehen.

Ein namhafter deutscher Fußballtrainer wurde belächelt, als er im Abstiegskampf von seinen Spielern mehr Schlafdisziplin einforderte und Rahmenbedingungen dafür schuf. Der Erfolg gab ihm recht. Das ließ aufhören. Das klingt nach unliebsamer Disziplin, aber Beratung und Hilfestellung kommt ohne Hinweise für ein stimmiges Verhalten nicht aus.

Schlafvorbereitung ist also eine Auseinandersetzung zunächst mit sich selbst und dann auch mit anderen. Durch die Vielfalt unterschiedlichster Erlebnis-Optionen und Individualisierungen sind heute abendliche, vornächtliche Unkulturen eingekehrt. Sie zeigen ihre Wirkung in Zerstreuung und Unruhe. Schlaffördernde Rituale verlieren dabei ihre Bedeutung. Wir betonen zwar Entspannung, doch verknüpft wird sie meist mit meditativen Ritualen. Einfache, natürliche und unspektakuläre Hilfen, die

wir regelmäßig nutzen, werden als banal betrachtet. Wie auch immer - es bleibt die Frage: Wann und wo wird der Entschluss gefasst: „Jetzt ist es Zeit“ - oder - „Es ist genug“ - „Jetzt mach ich noch etwas anderes“. Gegenpoliges ist gefordert, um sich umzustimmen auf Ruhe und Schlaf. Ohnehin steht noch an, was einmal sehr treffend formuliert wurde: „Was mich beschäftigt, ist das, was mich beschäftigt, wenn ich nicht beschäftigt bin.“

Will ich noch etwas Auslauf an frischer Luft? Habe ich Zeit für ausklingende Musik? Ist noch ein entspannter Gesprächsaustausch möglich? Wie wär's mit etwas Lesen oder Spielen? Eventuell ist auch noch etwas zu tun, etwas abzurunden, um dann entspannter einschlafen zu können.

Geistliche Aspekte ...

Zur Vorbereitung gehört auch das Ritual mit geistlichem Tagesabschluss. Es ist die Begegnung mit dem Schöpfer, der Tag und Nacht regiert. Was hat dieser Tag erbracht, wo habe ich Gottes Hilfe erfahren? Was möchte ich ihm vor der Nacht noch nennen? Ein Lied am Abend, ein Wort zur Nacht, sich unter Gottes Schutz stellen - so sind wir vorbereitet, wenn uns Dunkelheit dann umgibt. Studien belegen, dass dieses abendliche Ritual unser Vegetativum sinnvoll harmonisiert.

Schlafvorbereitung ist und bleibt daher ein ganz elementarer Vorgang. Vielleicht wird der Streit oder sogar Kampf darum ab heute Abend für manchen neu beginnen müssen. Dazu möchte ich ermutigen.

Hans-Ulrich Linke



Dr. med. Hans-Ulrich Linke ist leitender Arzt des Sanatoriums „Hensoltshöhe“ in Gunzenhausen. Er ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

