

Was raubt mir den Schlaf?

Schmerzen, Stress, Lärm... Die Liste möglicher Störfaktoren für den Schlaf ist lang. Mit der Beseitigung der Ursachen lässt sich der Schlaf jedoch nicht immer wiederherstellen. Die Sorge um den Schlaf kann selbst zum Problem werden. Schlafmedizinischer Rat kann helfen, das gesunde Gleichgewicht wiederherzustellen. Erkenntnisse aus der modernen Schlafmedizin stimmen dabei erstaunlich mit alten Weisheiten aus der traditionellen chinesischen Medizin überein.

UTE BAHNER/JAMES WORMS

Die Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können

Die moderne Schlafmedizin orientiert sich am schulmedizinischen Verständnis körperlicher und psychischer Prozesse. Der Schlaf wird dabei als das Ergebnis einer komplexen psychophysiologischen Dynamik angesehen. Die Ursachen einer Schlafstörung können vielfältig sein: äussere Störfaktoren (wie z. B. Lärm), körperliche wie auch psychische Erkrankungen, Medikamente oder Suchtmittel. Am Anfang eines Schlafproblems kann aber auch eine Belastungssituation stehen, wie z. B. ein Konflikt am Arbeitsplatz, eine Prüfung oder Beziehungsprobleme. Die akute Belastung führt zu einer er-

höhten emotionalen und körperlichen Erregung, die die Schlafkontinuität und Schlaftiefe vermindert. Es kommt zu Ein- und Durchschlafstörungen. Egal, welche Ursache der Schlafstörung auch zugrunde liegt, das Nicht-Schlafen-Können kann als eigenständiges Problem wahrgenommen werden und zu Ängsten führen. Die Sorge um den Schlaf wird zum Hauptproblem.

Der Tag bestimmt die Nacht

Ziel der psychologischen Behandlung ist es, den Teufelskreis aus gedanklicher, emotionaler und körperlicher Anspannung zu durchbrechen. Mit einer Verkürzung der Bettzeiten wird der Schlafdruck erhöht. Gleichzeitig lernen Betroffene, ihren Schlaffokus abzubauen. Das gelingt erfahrungsgemäss am besten, indem die Tagesaktivität wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerät. Hier können wir entscheiden, was und wie wir etwas machen möchten, und uns aktiv um unsere Bedürfnisse und unser Wohlbefinden kümmern. Je besser uns dies gelingt, desto mehr befinden wir uns im Gleichgewicht, können entspannen und in der Folge auch wieder besser schlafen.

Die Kunst, die innere Balance zu halten

Ein gesundes Wechselspiel aus Entspannung und Anspannung bzw. Ruhe und Aktivität am Tage ist daher für unser Wohlbefinden wichtig. Hier stimmt die moderne Schlafmedizin mit alten östlichen Weisheiten über-



Über die Autoren



Dr. med. James Worms, Facharzt für Innere Medizin und TCM, und Ute Bahner, Psychotherapeutin und Somnologin, an der Seeklinik Brunnen.

ein. Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) treten Schlafstörungen auf, wenn das Yang nicht in das Yin übergehen kann. Denn die Nacht wird in der TCM dem Yin zugeordnet, der Tag dem Yang. Demnach wird durch gesunden Nachtschlaf das Yin aufgebaut, damit das Yang am nächsten Tag aktiv sein kann. Der Schlaf ist also eine Voraussetzung, Yin und Yang in Balance zu halten. Die TCM diagnostiziert eine Vielzahl von unterschiedlichen Störungen des Qi-Flusses und damit eine Störung der inneren Balance, welche dann spezielle Formen der Schlafprobleme verursachen können.

Einladung zur öffentlichen Veranstaltung

WAS RAUBT MIR DEN SCHLAF?

Öffentlicher Vortrag am **Donnerstag, 16. Juni 2016, 19 Uhr**
im Forum der Seeklinik Brunnen. Eintritt frei.

Schlafen Sie nicht mehr gut? Wachen Sie nachts ständig auf und wälzen Probleme?
Die Schlafspezialistin Ute Bahner und Dr. med. James Worms, Facharzt für Innere Medizin, zeigen auf, woher Schlafstörungen rühren und wie Sie ihnen begegnen können.



Seeklinik Brunnen AG | Gersauerstrasse 8 | 6440 Brunnen | T 041 825 48 48 | F 041 825 48 00
info@seeklinik-brunnen.ch | www.seeklinik-brunnen.ch