

## Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?

### Geschäftsstelle des ZIHP

**Unser Körper braucht Schlaf, um sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen. Wie der Schlaf positiv beeinflusst werden kann, erklärte Björn Rasch, Professor für kognitive Psychologie an der Universität Freiburg, in seinem Vortrag in der Reihe Wissenschaft(f)t Wissen.**

Von Mensch bis Fliege, alle schlafen. Ein guter Schlaf ist für unsere physische und psychische Gesundheit unabdingbar. So unabdingbar, dass sich dieser Zustand der Bewusstlosigkeit im Laufe der Evolution erhalten hat, obwohl er uns verwundbar für potentielle Feinde macht. Wenn wir nicht gut genug schlafen können, fühlen wir uns krank und ausgelaugt. Schlafstörungen können viele verschiedenen Ursachen haben und zeigen sich durch einen reduzierten Tiefschlaf und durch längere und häufigere Wachphasen. «Wir beobachten einen Anstieg von Schlafstörungen in den letzten Jahren», sagte Rasch. Dies sei unter anderem auf die Nutzung von digitalen Medien und auf die ständige Erreichbarkeit in unserer heutigen Gesellschaft zurückzuführen.

### **Was tun, wenn der Schlaf ausbleibt?**

Häufig sind Schlafstörungen nur von vorübergehender Natur und legen sich von allein. Hier helfen altbekannte Tricks wie Einschlafrituale oder die Vermeidung von geistig oder körperlich anspruchsvollen Aktivitäten vor dem Schlafengehen.

Therapien können hingegen sinnvoll sein, wenn Schlafstörungen über eine längere Zeit einen hohen Leidensdruck erzeugen. Eine langfristige Behandlungsmethode ist die kognitive Verhaltenstherapie. In einer solchen psychologischen Therapie lernen die Patienten, belastende Gedanken und Emotionen zu bearbeiten.



Ein weiterer Therapie-Ansatz ist die sogenannte Schlafrestriktion. Bei der Schlafrestriktion sollen die Patienten nur eine begrenzte Zeit, beispielsweise 5 Stunden, im Bett liegen. «Je weniger Zeit man im Bett liegt, desto grösser wird der individuelle Schlafdruck, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, eine gewisse Zeit gut durchzuschlafen», erklärte Rasch. Nach einigen durchgeschlafenen Nächten kann die Zeit, die man liegend verbringt, langsam gesteigert werden.

### **Manipulation des Schlafs durch Gedanken**

Guter Schlaf hängt stark mit unseren Gedanken und Emotionen zusammen. Aber können Gedanken biologische Vorgänge des Schlafens direkt beeinflussen? In einem von dem Schlafforscher Prof. Jan Born durchgeführten

Experiment wurde den Probanden am Abend mitgeteilt, dass sie schon um sechs Uhr am Morgen geweckt würden. Mittels Messungen des Hormonprofils im Blut konnten die Forscher zeigen, dass daraufhin der Körper bereits etwa um vier Uhr mit dem Einleiten der Aufwachphase begann. Dies war bei den Probanden, die man nicht oder falsch über den Weckzeitpunkt informiert hatte, nicht der Fall. Allein das Wissen über die Aufstehzeit hatte folglich einen Einfluss auf die biologischen Prozesse des Aufwachens. Den Schlaf durch negative Gedanken zu beeinflussen, scheint also gut zu funktionieren. Doch können positive Gedanken umgekehrt den Schlaf auch verbessern? Rasch und seine Forschungsgruppe wollen diese Frage mittels hypnotischer Suggestion beantworten. Dafür wurden gesunde Studienteilnehmende durch eine Hypnose in den Schlaf begleitet. Dabei handelte es sich um eine CD mit einer 15-minütigen Geschichte über einen Fisch, der «immer tiefer, und tiefer, und tiefer ins Wasser schwimmt». Die Dauer des Tiefschlafs wurde durch diese schlaffördernden Gedanken signifikant verlängert und die Anzahl von Aufwachphasen nach dem Einschlafen verringert. Bei einer Kontrollgeschichte hingegen, die auch eine Hypnose beinhaltete, aber bei der ein anderes Bild beschrieben wurde (ein Boot, das auf dem Wasser schwimmt), konnte keine Verbesserung gezeigt werden. Für Rasch sind diese Ergebnisse ein Beleg dafür,

dass es tatsächlich auf die Art des vorgestellten Bildes und die Art der hypnotischen Suggestion ankommt, damit der Tiefschlaf verlängert werden kann. Die reine Entspannungswirkung einer Hypnose scheint nicht auszureichen. Diese ersten Erkenntnisse liefern zwar überzeugende Argumente, dass mit Gedanken der Schlaf positiv beeinflusst werden kann, der dahintersteckende Mechanismus ist jedoch noch weitgehend unbekannt. «Abendliche Gedanken werden möglicherweise im Schlaf unbewusst wieder reaktiviert», so Rasch. Wenn dies so sei, dann sollte es möglich sein, die Aktivierung von spezifischen Hirnarealen mit speziellen



*Prof. Björn Rasch (Bild: zVg)*

Messungen sichtbar zu machen. Rasch und seine Forschungsgruppe haben 1.5 Mio Euro von der Europäischen Union erhal-

ten, um genau dieser Forschungsfrage nachzugehen (ERC Starting Grant «MemoSleep»). Wir sind gespannt auf die Ergebnisse.

→ [ERC Starting Grant «MemoSleep»](#)

→ [Buchtipps: Heinz-Wilhelm Gössling, Besser schlafen mit Selbsthypnose](#)

→ [Audio Tapes zur Selbsthypnose](#)

→ [Online Möglichkeiten zur Selbsttherapie, von Psychotherapeuten und Medizinern entwickeltes Programm](#)

---