

# DOSSIER

PSYCHOLOGIE

## SCHLAFLOS

An illustration by Daniel Egnéus showing a hand holding a digital clock. The clock face is white with red LED-style numbers displaying '03:30'. The hand is rendered in a textured, yellowish-brown style. The background is a dark blue with some faint, abstract patterns.

### WARUM WIR NACHTS NICHT MEHR ZUR RUHE KOMMEN

Wir leben gegen unsere innere Uhr und schlafen immer weniger. Das macht krank und mürbe. Doch wir können etwas dagegen tun

ILLUSTRATIONEN DANIEL EGNÉUS



## „BIN ICH DENN ZU ZUM **BLÖD** SCHLAFEN?“

Fünf Millionen Menschen leiden an Schlafstörungen. Auch BRIGITTE-Mitarbeiterin Diana Helfrich. Sie wacht beim kleinsten Geräusch auf und schläft nie so richtig tief und erholsam. Jetzt hat sie die Nase voll

**S**ie ist winzig, weiß, und ich teile sie sogar noch einmal in der Mitte durch, bevor ich sie mir auf die Zunge lege. Meine Schlaftablette. „Oxazepam 10 Milligramm“ steht auf der Packung, ich habe sie von meiner Mutter, die Apothekerin ist. Für Notfälle, sagte sie dazu, und so einer ist jetzt. Seit Stunden wälze ich mich im Bett hin und her und bin mittlerweile so sauer – auf mich, meine Sorgen, den schlafenden Mann, das Leben an sich –, dass ich sowieso keine Chance mehr habe, doch noch wegzuschlummern. Wie kann es sein, dass ich zum Schlafen zu doof bin? Warum wache ich vom kleinsten Fensterklappen auf, von jedem Husten meines Gefährten? Und: Wie um alles in der Welt soll ich jemals den nächsten Tag überstehen? Ich wünsche mir nichts mehr als einen Aus-Knopf, und da es den am Körper leider nicht gibt, werfe ich die Tablette ein.

Beim Aufwachen dann Erleichterung, dass die Nacht vorbei ist, aber auch eine Menge Frust. Ich bin so müde, dass ich gar nicht klar denken kann. Nachdem ich in der Nacht um Schlaf gerungen habe, beginnt jetzt der Kampf dagegen.

Aber das kann es ja nicht sein. Ich will das nicht, Tabletten nehmen. Und ich will diese zerstörten Nächte nicht mehr. Ich will endlich herausfinden, wie ich

besser schlafe. Dafür drücke ich die Schulbank, lerne Nachtschwärmer verstehen, höre von Lerchen und Eulen und reise im Liegen durch meinen Körper.

### STATION 1 DIE SCHLAFSCHULE

Ein trister Seminarraum im baden-württembergischen Bad Mergentheim. Hier, im Kurhaus mit dem Charme der 60er Jahre, treffe ich Deutschlands Schlafpapst: den mittlerweile pensionierten Chef des Schlaflabors der Uni Regensburg, Professor Jürgen Zulley. Seit über zehn Jahren veranstaltet er seine „Schlafschule“ als Wochenendseminar\*.

Außer Herrn Zulley haben hier alle dasselbe Problem. Neben mir gähnt eine dreifache Mutter, die sagt, sie habe das Schlafen über die vielen Nächte, in denen die Kinder sie davon abgehalten hätten, einfach verlernt. Ein Mittvierziger, der Bettsysteme verkauft – perfekt aufeinander abgestimmte Lattenroste und Matratzen –, aber offensichtlich selbst nicht darauf zur Ruhe kommt.

„Wissen hilft gegen Schlaflosigkeit“ – so erklärt Zulley das Prinzip der Schlafschule: „Wenn man mehr über den Schlaf weiß, kann man das Wachliegen ganz anders bewerten und gelassener damit umgehen.“ Nach der Vorstellungsrunde geht's los mit der geballten Information:

Dass nämlich jeder rund 27-mal in der Nacht aufwacht, es also beim Gutschlafen gar nicht ums Durchschlafen, sondern ums Wieder-Einschlafen geht. Dass wir uns sehr oft täuschen bei der Einschätzung, wie viel Schlaf wir hatten. Der Experte kann das eindrucksvoll belegen: Er zeigt uns Hirnstromkurven von Patienten, die überzeugt waren, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben – und die beweisen das genaue Gegenteil. Dass man sich selbst offensichtlich nicht trauen kann, fühlt sich zwar nicht gut an, trotzdem finde ich die Info tröstlich. Am befreiendsten ist für mich aber, dass die Regeneration des Körpers nach den ersten fünf Stunden abgeschlossen ist, einschließlich die des Immunsystems. Denn das ist mit das Schlimmste am schlechten Schlafen: die Angst, nicht genug Erholung bekommen zu haben; das Gefühl, dass einem etwas fehlt.

Nur: Nachts guter Dinge zu bleiben ist eben besonders schwer. Denn wenn das Licht ausgeht, sind wir viel anfälliger für schlechte Gefühle. „Wir durchleiden jede Nacht eine Art Minidepression, deswegen kommt man so schlecht raus aus dem Gedankenkarussell“, so Zulley. Nachts sind alle Sorgen groß, das ist biochemisch festgelegt. Glücklicherweise trifft, wer sie verschläft. Oder auf Gleichgesinnte trifft. Im Mittelalter war es ganz ▶

\* Die Schlafschule findet als Wochenendseminar inzwischen im Hotel „Das Kranzbach“ in Garmisch-Partenkirchen statt. Termine unter [www.zulley.de](http://www.zulley.de)





normal, mitten in der Nacht aufzustehen, um nach dem Feuer zu sehen, zu rauchen oder zu beten – und danach noch einmal zu schlafen. Der US-Historiker Roger Ekirch von der Virginia Tech Universität hat den früher ganz und gar üblichen sogenannten „segmented sleep“ genauer untersucht: Ihm zufolge ist die Idee vom Acht-Stunden-Schlaf erst im Zuge der Industrialisierung angekommen – die Arbeiter sollten eine Schicht an der Maschine ohne Nickerchen durchhalten. Auf unserer Festplatte ist das aber so nicht festgeschrieben. Was damals normal war, wird heute als Durchschlafstörung diagnostiziert.

Zugleich haben wir den Schlaf aufgewertet: Er macht schön. Er macht es leichter, schlank zu bleiben. Er macht jung, denn er sorgt für Zellerneuerung, unser Immunsystem repariert fortwährend Schäden, während wir schlummern. Man könnte sagen, Schlaf ist nahezu die einzige Beschäftigung, die sich super anfühlt und rundum guttut.

Manchmal denke ich, dass es mir mit meinen Schlafproblemen ein bisschen

## DAS SCHLIMMSTE: DIE ANGST VOR DEM TAG DANACH

wie einem Diät-Junkie geht. Na klar hat mir die Schlafschule was gebracht, genau wie jede vernünftige Diät etwas bringt, aber natürlich hat sie nicht mein Leben verändert. Danach kommt sie zurück, die Verzweiflung, das elende Gefühl in den Nächten und die quälende Angst vor den Tagen danach. Und wie jemand, der unter seinen fünf oder zehn Kilo zu viel leidet, glaube auch ich, dass die Antwort immer hinter der nächsten Ecke wartet. Und ist es womöglich so, dass – wie beim Essen – nur das wirklich etwas bringt, was meine Einstellung auf Dauer verändert? Aber wie schafft man das bloß? Was kann ich tun, um mich nicht länger so ausgeliefert zu fühlen?

### STATION 2 DIE THERAPEUTEN, DIE GETRENNT SCHLAFEN

Schlafgestörte sind ein Stück weit eine eingeschworene Gemeinschaft, wir erkennen einander an den Augenringen und wir reden gern darüber, was für schlechte Nächte wir haben: Und, hast du's mal mit einer Schlafmaske versucht? Gehst du auch immer irgendwann aufs Wohnzimmersofa? Bei so einem Gespräch höre ich von der Internetseite [www.schlafgestoert.de](http://www.schlafgestoert.de), deren Absender zwei erstklassige Experten zum Thema sind: Psychologin Dr. Beate Paterok, die in ihrer Praxis Patienten mit Schlafstörungen behandelt, und ihr Mann, Dr. Tilmann H. Müller, Schlafmediziner an der Universität Münster. Zusammen haben sie auch das ebenfalls sehr empfehlenswerte Buch „Schlaf erfolgreich trainieren“ (Hogrefe) geschrieben.

Ich frage mich beiläufig, wie ein beruflich so eingespanntes Paar noch ganz nebenbei eine solche Website betreibt. „Das macht mein Mann“, sagt sie. „Nachts. Er schläft nur fünf Stunden, von eins bis sechs, mehr braucht er nicht.“ Typische Eule, fügt sie noch hinzu, wegen der späten Bettzeit. Und wie ist es bei ihr? „Ganz anders. Ich bin eine Lerche. Wir haben

immer schon getrennte Schlafzimmer, damit wir beide nach unserem Rhythmus leben können.“

Nach meinem Rhythmus leben, das hört sich wunderbar an. Aber getrennte Schlafzimmer – so weit bin ich noch nicht, das will ich nicht. Und damit geht es mir wie vielen anderen auch. „Paare schrecken massiv davor zurück, getrennt zu schlafen. Weil sie zutiefst davon überzeugt sind, dass das heißt, ihre Beziehung sei nicht in Ordnung“, sagt Paterok. Aber es ist ja nicht nur das, ich schlafe auch einfach gern bei meinem Mann, weil ich mich dort geborgen fühle. Also rüste ich auf, kaufe mir Ohrstöpsel (die guten aus Schaumstoff) und eine

richtig teure Schlafmaske; die ist so leicht, dass sie wirklich kaum zu spüren ist, und passt sich sanft der Gesichtsform an, sodass sie absolut dunkel hält. Jetzt sehe ich im Bett zwar so richtig beknackt aus, habe aber viel mehr meine Ruhe. Herrlich! Mein Mann freut sich, dass er vor dem Einschlafen noch lesen kann, ist aber auch ein bisschen beleidigt, weil ich ihn zum störenden Nebengeräusch abwerte. Aber für mich ist es einfach toll, meine Ohrstöpsel reinzuschieben und danach die Maske aufzusetzen. Beides gibt mir das Gefühl, für nichts mehr zuständig zu sein und mich endlich entspannen zu können.

Nur leider hält auch dieser Push nicht ewig, und auch wenn es besser ist als zuvor, bin ich mit meinen Ohrstöppis noch immer die Alte – eine Schlafstresserin. Nur mittlerweile eine topinformierte. Und es scheint wirklich so zu sein, dass es bei Schlafproblemen wesentlich um die Wahrnehmung und die Bewertung dessen geht, was man in der Nacht erlebt. In diesem Punkt sind sich die Experten einig. Deswegen reagiere ich auch, als ich am S-Bahnhof den Flyer einer nahen Praxis sehe: Mit einem MBSR-Kurs (kurz für Mindfulness-Based Stress Reduction oder Achtsamkeitsbasierte Stressverminderung) könne man seinen Blickwinkel verändern: Es geht darum, Dinge so zu tun, dass man sich der eigenen Empfindungen bewusst ist, diese aber nicht bewertet. Verstehe ich zwar nicht so richtig, aber es spricht mich an.

### STATION 3 DAS ACHTSAMKEITS- SEMINAR

Ich bin in einer psychologischen Praxis in Hamburg-Altona, dort findet mein MBSR-Kurs statt. Das achtwöchige Programm hat ein US-Medizinprofessor in den späten 70ern entwickelt, um das Prinzip Achtsamkeit in die westliche Welt zu holen. Dazu gehören unter anderem Meditationen, Yoga-Abfolgen und Übungen für den Alltag wie achtsames Essen, also wirklich bewusstes Kauen, Schmecken und Schlucken. Außerdem übt man täglich mit einer CD.

Kursleiterin und Psychologin Susanne Kersig begrüßt die Teilnehmer, alles gestandene Frauen zwischen Anfang dreißig und Mitte sechzig, denen es gar nicht unbedingt um Schlaf geht, sondern um Stress bzw. einen besseren Umgang damit. Wir sitzen nach meinem Geschmack ein bisschen zu eng nebeneinander auf Meditationskissen, einige Frauen haben sich Woldecken um die Hüften geschlungen. Der Raum hat nur ein Oberlicht, es ist stickig. Der Strauß Tulpen in einer Vase auf dem Boden sorgt immerhin für einen Hauch Frische.

Gleich am ersten Kursabend machen wir im Liegen den Bodyscan. „Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zur großen Zehe des linken Fußes“, sagt Susanne Kersig sanft. „Ist da ein Kribbeln oder ein Druck, ein Gefühl von Wärme oder Kälte? Mach dir all deine Empfindungen bewusst, ohne sie zu bewerten.“ Vom linken großen Zeh über die anderen Zehen, den Fußrücken, die Sohle, die Ferse werden wir durch den ganzen Körper geleitet. Aber noch bevor ich mein Becken spüren soll, bin ich eingeschlafen.

Das ist mir noch nie passiert. Ich kann nicht tagsüber schlafen, nie. Ich bin begeistert, Susanne Kersig weniger: Ich soll ja das Nichtbewerten trainieren – das geht nun mal nicht, wenn man schläft!

Warum der Bodyscan so super als Einschlafhilfe funktioniert, kann sie mir trotzdem erklären: Erst mal lenkt die

Konzentration auf den Körper ganz einfach von allem ab, was einem im Kopf herumgeht. Zudem kommt es für gewöhnlich nach etwa 20 Minuten zu einer tiefen Entspannungsreaktion, der sogenannten Relaxation Response, bei der sich alle körperlichen Prozesse beruhigen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden: Der Blutdruck sinkt, die Muskulatur lockert sich, Herz- und Atemrhythmus werden harmonischer und ruhiger. In diesem Zustand fällt es einfach leichter einzuschlafen.

Später am Kursabend habe ich dennoch Restzweifel: Ist Meditation wirklich was für mich? Ist da nicht immer ein bisschen New-Age-Hokuspokus dabei? Bin ich vielleicht nur eingeschlafen, weil die Luft so schlecht war?

### STATION 4 MEIN ALLTAG

Von Zulley weiß ich, dass Wissen hilft, und ein bisschen mehr würde ich schon gern erfahren über die Hintergründe von Achtsamkeit. Also rufe ich Dr. Inka Tuin von der Uni Mainz an. Die Psychologin und Psychiaterin hat eine achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie für Patienten mit Schlafstörungen entwickelt, deren Basis das MBSR-Programm ist. „Achtsamkeit ist eine innere Einstellung: Beunruhigende Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen betreffen einen

damit nicht mehr so sehr“, sagt Tuin. Es geht darum, in Kontakt zu den eigenen Gefühlen und Empfindungen zu kommen.

Und jetzt kommt der springende Punkt: Entscheidend ist, diese Empfindungen mit wohlwollender Aufmerksamkeit zu beobachten, aber nicht verändern zu wollen. „Dadurch erkennt man mit der Zeit: Was ich jetzt wahrnehme, ist nur ein Gedanke, ein Gefühl, und beides vergeht. Das bin nicht ich. Auf diese Weise baut sich Distanz auf. Und mit mehr Abstand zu beunruhigenden Gefühlen kommt man nicht nur besser durch eine schlechte Nacht, man empfindet das Leben auch als viel weniger stressig und schläft deswegen besser“, sagt Inka Tuin. Eine Studie hat belegt, dass ein MBSR-Kurs bei Schlaflosigkeit genauso viel bringt wie jeden Tag Schlaftabletten.

In den ersten Monaten nach dem Kurs meditiere ich regelmäßig. Manchmal fällt es mir schwer, den Alltag aus den Gedanken herauszuhalten, aber ich merke, dass ich insgesamt gelassener werde – und das fühlt sich gut an. Trotzdem werde ich allmählich nachlässiger. Immer öfter kommt etwas dazwischen, wenn ich meditieren will, oder ich vergesse es tagelang ganz. Das Einzige, was ich schließlich dauerhaft beibehalte, ist der Bodyscan als Einschlafhilfe.

Inzwischen habe ich ihn auf mein Handy geladen, das auch als Wecker neben meinem Bett liegt. Sobald ich wach liege, mache ich diese Körpermeditation, und schlummere fast immer dabei oder direkt danach ein. Seit einiger Zeit brauche ich sie seltener. Als wäre schon das Wissen genug: Da gibt es etwas, das mir hilft, deshalb bin ich ruhiger. Es ist das Ende der Ohnmacht, ich habe wieder ein Stück Kontrolle. Zwar werde ich nie zu denen gehören, die überall und immer gut schlafen. Aber ich bin zuversichtlich, dass ich so bald nicht wieder an die Pillenschachtel von meiner Mutter gehe.



**DIANA HELFRICH** hat Partys früher oft als Erste verlassen, um zumindest die Chance auf eine Acht-Stunden-Nacht zu wahren. Inzwischen feiert sie, ohne die Uhr im Blick zu haben. ▶



## „GUTER SCHLAF KOMMT VON GANZ ALLEIN“

Auch wer keine Schlafstörung hat, hat vermutlich ein Schlafproblem, sagt Neurobiologe und Wissenschaftsautor Peter Spork. Warum? Weil wir alle im sozialen Jetlag leben. Für bessere Nächte müssen wir vor allem unsere Tage ändern

**BRIGITTE: Wie lange haben Sie denn letzte Nacht geschlafen?**

**PETER SPORK: Ungefähr 7,5 Stunden. Ist das nun viel oder wenig?**

Für mich ist es normal. Ich habe schulpflichtige Kinder und muss immer um sieben Uhr aufstehen. Eigentlich brauche ich acht Stunden, aber ich schaffe es selten, schon um 11 Uhr ins Bett zu gehen. Manchmal mache ich deswegen mittags ein Nickerchen – ich habe mein Büro ja in meiner Wohnung. Und natürlich schlafe ich am Wochenende aus.

**Ich selbst habe nur etwa sechs Stunden geschlafen und fühle mich trotzdem gut.** Natürlich tun Sie das. Es ist jetzt elf Uhr, und Ihre innere Uhr steuert am späten Vormittag auf ein Leistungshoch zu. Selbst wenn Sie gar nicht geschlafen hätten, würden Sie sich momentan relativ gut fühlen. Unser Empfinden von Müdigkeit ist stark an die innere Uhr gekoppelt. Einen Sinn für chronischen Schlafmangel haben wir dagegen nicht.

**Ich merke also gar nicht, wenn ich zu wenig Schlaf bekomme?**

Genau. Das ist durch Studien belegt: Wenn man über einen längeren Zeitraum zu wenig schläft, hat man kein Empfinden dafür, wie groß der Mangel tatsächlich ist. Man gewöhnt sich scheinbar daran. In einer Untersuchung schliefen die Versuchspersonen nur jeweils vier Stunden

pro Nacht, über Müdigkeit klagten sie aber nur in den ersten Tagen: Danach fühlten sie sich fit, schnitten in kognitiven Tests aber immer schlechter ab.

**Vielleicht brauche ich aber auch einfach weniger Schlaf als Sie.**

Das kann schon sein. Der individuelle Schlafbedarf schwankt zwischen fünf und zehn Stunden. Aber die Extreme sind sehr selten. Die allermeisten Menschen schlafen, wenn man sie über einen längeren Zeitraum ausschlafen lässt und sie ihr Schlafdefizit erst einmal abgebaut haben, etwa 7,5 bis 8,5 Stunden.

**Zumindest schlafe ich problemlos, wenn ich dann im Bett liege. Eine Schlafstörung habe ich zum Glück nicht.**

Ich denke, dass Menschen mit einer Schlafstörung manchmal sogar das geringere Schlafdefizit haben, weil sie natürlich auch die ganze Zeit irgendetwas unternehmen, um besser oder mehr zu schlafen. Wer dagegen unbewusst über längere Zeit einen chronischen Schlafmangel aufbaut, dessen Unausgeschlafenheit ist vielleicht viel größer.

**Wie blöd, dass die Natur uns nicht mehr Sensibilität dafür mitgegeben hat.**

Offenbar ist es biologisch gewollt, dass wir mit Schlafmangel sehr gut umgehen können. Weil man in der Steinzeit das Mammut eben auch mal Tag und Nacht gejagt hat und trotzdem leistungsfähig

bleiben musste. Allerdings hat man, wenn das Tier erlegt war, auch zwei, drei Wochen in Ruhe ausschlafen oder früh zu Bett gehen können. Solche Phasen haben wir heute immer seltener.

**Wir leben also permanent mit einem Minus auf unserem Schlafkonto?**

Ja, wir schlafen angeblich etwa zwei Stunden weniger pro Nacht als die Menschen vor 100 Jahren. Allerdings sind die Lebensbedingungen von damals – weniger elektrisches Licht, längere Arbeitszeiten etc. – nicht direkt mit heute vergleichbar. Der Trend hält jedoch aktuell an: Allein im letzten Jahrzehnt hat die Schlafdauer an Werktagen noch einmal um 38 Minuten abgenommen.

**Aber am Wochenende bleiben wir dafür doch oft länger im Bett.**

In Sachen Ausschlafen ist es immer wichtig, wem man welchen Rat gibt. Leute mit echten Schlafstörungen kann es noch mehr aus dem Rhythmus bringen. Menschen ohne Schlafprobleme dagegen sollten jede Möglichkeit nutzen, den Schlafmangel der Arbeitswoche auszugleichen. Allerdings reichen die zwei Tage des Wochenendes dafür meist nicht. Ideal wäre es, vier Tage zu arbeiten, drei Tage auszuschlafen – auch das haben seriöse Studien gezeigt.

**Da wär ich sofort dabei. Aber das ist doch unrealistisch...** ▶







Das ist die typische Reaktion: Geht nicht! Es gibt so viele Punkte, wo man ansetzen könnte – weniger Nachtarbeit, ein späterer Schulanfang, eine andere Rhythmisierung von Arbeit und Freizeit –, und bei jedem zehn Gewohnheiten, die dagegensprechen. Wir leben eben in einer schlaffeindlichen Gesellschaft.

## WIR FÜHLEN UNS GEHETZT, ABER SIND ES NICHT

### Was meinen Sie damit?

Momentan ist alles wichtiger als Schlaf. Es gibt diese drei großen Felder: Arbeit, Freizeit und Schlaf. Und wenn wir ehrlich sind: Arbeit muss sein, Freizeit machen wir gern. Worauf also verzichten wir? Auf den Schlaf. Das ist durch Umfragen belegt. Auch wenn wir etwas für unsere Gesundheit tun, geht es nur um aktive Dinge: um Ernährung und Bewegung. Wir rennen abends noch ins Fitnesscenter, haben inzwischen sogar kapiert, dass Entspannung wichtig ist. Also gehen wir auch noch zum Meditationskurs. Wir optimieren und verlängern unsere Freizeit. Und dabei vergessen wir völlig, dass wir auch irgendwann mal schlafen müssen. Der Tag hat eben auch im 21. Jahrhundert nur 24 Stunden.

### Okay, dann wäre es also wichtiger, den Schlaf zu optimieren.

Bloß nicht! Es wäre kontraproduktiv zu denken, man müsse nun auch noch im Schlaf Leistung bringen. Schlaf ist keine Leistung. Schlaf entsteht von ganz allein. Der Weg in eine ausgeschlafene Gesellschaft führt nicht darüber, dass man den Menschen sagt: „Schlaf mehr!“

### Sondern?

Im Grunde muss man am Tag etwas dafür tun, dass man nachts gut schläft. Guter Schlaf oder ein Mehr an Schlaf ist dann der sekundäre Effekt.

### Was sollten wir demnach tun?

Mehr in unserem inneren Rhythmus leben, mehr ans Tageslicht gehen – wir ha-

ben unser Leben ja völlig vom natürlichen Hell-Dunkel-Rhythmus abgekoppelt –, weniger Zeit im Sitzen verbringen. Das ist nicht nur schlecht für den Rücken, sondern auch für den Schlaf.

### Dem eigenen Rhythmus folgen heißt ja auch, das hohe Tempo unserer Zeit nicht mitzumachen – also Entschleunigung.

Das ist ein toller Modebegriff, aber er geht in die falsche Richtung. Wir fühlen uns zwar permanent gehetzt, aber ich glaube nicht, dass wir es sind. Tempo ist nicht das Problem. Der Mensch ist dafür gemacht, hohe

Leistung zu bringen, mit viel Energie und hoher Konzentration, und dabei auch echt schnell zu sein. Aber das gelingt ihm nur, wenn er Pausen macht, ausreichend schläft und die Leistungsphasen richtig getaktet sind. Genau das ist momentan nicht der Fall.

### Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Die üblichen Arbeitszeiten sind für Lerchen (siehe Kasten unten) gemacht, für Frühaufsteher. Die machen aber nur ein Sechstel der Bevölkerung aus. Für die meisten beginnt die Arbeit also zu früh. Während der Sommerzeit verstärkt sich dieser Effekt noch – deswegen bin ich auch für ihre Abschaffung! Der Chronobiologe Till Roenneberg spricht vom „sozialen Jetlag“, in dem sehr viele leben. Der führt auf Dauer zu Schlafmangel.

## BIN ICH LERCHE ODER EULE?

Lerchen werden früh müde, wachen aber auch früh wieder auf. Im Unterschied werden Eulen erst spät müde und wieder wach. Die wenigsten Menschen sind stark ausgeprägte Lerchen oder Eulen, die meisten befinden sich zwischen diesen Extremen. Der Schlafbedarf beider Chronotypen ist dabei übrigens gleich: Eulen sind also nicht die Langschläfer, als die sie oft bezeichnet werden. Einen Test, mit dem Sie Ihren eigenen Chronotyp bestimmen können, gibt es unter [www.euclock.org](http://www.euclock.org)

### Welche Folgen hat das?

Je ausgeprägter der soziale Jetlag, desto eher rauchen die Menschen und desto mehr Alkohol trinken sie. Unfälle am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr nehmen zu. Auch Produktivität und Innovationskraft von Unternehmen leiden.

### Wenn der Arbeitstag später begänne, könnten wir also mehr leisten?

Auf jeden Fall. Für die Schule ist das erwiesen. Je eulenhafter die Schüler, desto schlechter die Abiturnoten. Die Schul- und damit auch die Prüfungszeit liegen für sie buchstäblich noch in der Nacht. Und es nützt eben nichts zu sagen: Geh früher ins Bett. Die Jugendlichen sind dann einfach noch nicht müde und liegen wach. Im Teenageralter sind die Chronotypen insgesamt in Richtung Eule verschoben. Die meisten sind sozusagen Monstereulen. Auch der gesundheitliche Nutzen eines späteren Schulbeginns ist belegt: Schiebt man ihn nur 20 Minuten nach hinten, schlafen Kinder durchschnittlich 15 Minuten länger – und müssen einer anderen Studie zufolge deutlich seltener zum Schularzt.

### Schlafmangel macht also krank.

Schlafmangel und das Leben gegen die innere Uhr. Beides bedeutet Stress, und beides erhöht das Risiko für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, selbst Krebs.

### Wie ist es mit psychischem Leiden?

Früher hat man gesagt: Erst ist die Depression da, dann kommt die Schlafstörung. Inzwischen gibt es immer mehr Indizien, dass Schlafmangel auch der Auslöser der Depression sein kann. Auch andere psychische Diagnosen gehen mit Schlafproblemen einher. Das heißt nicht, dass Schlafmangel immer die Ursache ist, aber er ist einer von vielen Risikofaktoren. Wenn wir ihn beseitigen, würde sich zumindest im Grenzbereich vieles bessern; viele Menschen rutschen dann nicht mehr über die Schwelle von gesund nach krank. Für ADHS bei Kindern mehren sich entsprechende Hinweise. Sicher leidet nicht jedes Kind mit ADHS an Schlafmangel, aber Untersuchungen sprechen dafür, dass Kinder, die wenig schlafen, hyperaktiver sind.

### Der Anstieg von psychischen Krankheiten könnte also aufs Konto unserer Unausgeschlafenheit gehen? ▶



Gut möglich. Aber diese Trends sind ja immer mit Vorsicht zu genießen. Vielleicht waren psychische Krankheiten schon vorher so häufig und wurden nur seltener diagnostiziert. Letztlich ist es doch so: Die Menschen mussten früher mehr und unter härteren Bedingungen arbeiten, die Luft war schlechter und rufziger, es gab Kriege. Dagegen geht es uns heute so gut wie nie zuvor. Die Frage ist also, warum wir uns nicht entsprechend fühlen. Und chronischer Schlafmangel macht nun mal miese Laune und ein Leben gegen die innere Uhr auch.

**Gesundheit, Leistung, Stimmung – dafür müssen wir also schlafen...**

Genau! Die derzeit plausibelste Hypothese, warum die Natur den Schlaf erfunden hat, ist der Zusammenhang von Schlaf und Gehirn. Alle anderen körperlichen Regenerationsvorgänge, die im Schlaf ablaufen, sind nämlich nicht darauf beschränkt. Schlaf, im Unterschied zu Ruhezuständen, ist erst mit

## GUTE TAGE – GUTE NÄCHTE. So geht's:

**TAGESLICHT** Gehen Sie viel ins Freie – vor allem vormittags, das stärkt die innere Rhythmik. In Innenräumen helfen spezielle Lampen (Helligkeit ab ca. 500 Lux, Farbspektrum ca. 5500 Kelvin).

**BEWEGUNG** Wer tagsüber aktiv ist, kommt abends leichter zur Ruhe und schläft tiefer. Wichtig: Spätes Training hält wach; der Körper braucht ca. zwei Stunden, um runterzufahren.

**TIMING** Die Leistungshochs der Lerchen liegen am frühen Vormittag und kurz nach der Mittagszeit, die der Eulen am Mittag und späten Nachmittag bzw. frühen Abend. Wenn Sie darauf Rücksicht nehmen, sind Sie tagsüber leistungsfähiger und schlafen nachts besser.

**RHYTHMUS** Regelmäßiges Essen unterstützt die innere Uhr, am besten sind drei Mahlzeiten jeweils zur ungefähr gleichen Zeit. Und auch wer tagsüber hin und wieder Pausen einlegt und innehält, wird abends leichter zur Ruhe kommen.

**ONLINE-TIPP** Was ist Ihr Schlafrezept? Verraten Sie's, oder profitieren Sie von den Tricks anderer: [www.brigitte.de/schlafrezept](http://www.brigitte.de/schlafrezept)

der Evolution des Nervensystems entstanden. Denn das kann nur optimal arbeiten, wenn es zwei Modi hat: einen der Datenaufnahme und einen der Verarbeitung – Wachen und Schlafen.

**Je mehr Hirn, desto wichtiger Schlaf?**

Schlafen muss auch ein Wurm. Aber: Der Schlaf des Menschen ist einzigartig in seiner Perfektion. Nur wir besitzen eine derart strukturierte und regelmäßige Schlaf-Architektur. Vermutlich ist unser Gehirn genau deshalb so leistungsfähig. Den höchsten Anteil an Tiefschlafwellen hat übrigens das Stirnhirn, dort sitzt die Ratio.

**Gerade wer mit dem Kopf arbeitet, braucht also Schlaf?**

Ja. Ich glaube, im Mittelalter war es deswegen nicht ganz so wichtig, ausreichend zu schlafen. Auch vor 100 Jahren hat die Mehrheit der Menschen körperlich gearbeitet. Da waren überwiegend automatisierte Handlungen gefragt, große Verstandesleistungen oder gar Kreativität waren weniger nötig. Heute gibt es mehr Kopfarbeiter, aber unser Verhältnis zum Schlaf, die geringe Wertschätzung ihm gegenüber, stammt immer noch von damals.

**Nun gibt es Menschen, die sich durchaus viel mit ihrem Schlaf beschäftigen.**

**Sie können nicht ein- oder durchschlafen und probieren sogar alles Mögliche aus, damit sich das ändert.**

Es ist ja eigentlich gar kein Problem, wenn man nachts mal aufwacht oder eine Weile schlecht schläft – unsere Biologie ist da, wie gesagt, flexibel. Aber viele empfinden es als Problem und entwickeln Angst davor. Und deswegen schlafen sie dann tatsächlich schlecht – ein Teufelskreis. Die erlernte Schlafstörung ist bei Frauen deutlich häufiger als bei Männern. Vielleicht liegt das auch daran, dass Frauen stärker das Gefühl haben, sich optimieren zu müssen, um es allen recht zu machen.

**Schlaf-Hysterie ist also unangebracht.**

Ich will niemandem Angst machen, aber ich will, dass wir darüber nachdenken, was wir gegen die schlaffeindlichen Strukturen tun können. Wenn es für Eulen günstiger ist, später mit der Arbeit zu beginnen: Wäre es dann nicht

besser, die alte Maxime „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ aufzubrechen und die Freizeit zumindest für einige nach vorn zu holen? Oder Freizeit- und Arbeitsblöcke zu durchmischen. Eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit ist chronobiologischer Humbug. Die moderne Technik, die erlaubt, überall zu arbeiten, bietet dafür eine große Chance.

**Momentan klaut uns die eher Schlaf: Laut einer Umfrage liegt das Smartphone oft am Bett, und wer nachts aufwacht, checkt sofort seine Nachrichten.**

Das ist natürlich Wahnsinn. Man muss sich das in unserem Kopf wie eine Wippe vorstellen: hier der Stress, das Arousal, da der Schlaf. Selbst wenn ich Angenehmes lese, drückt das Arousalssystem die Wippe runter und hält mich wach. Außerdem senkt gerade Licht mit hohem Blauanteil, wie es Smartphones oder Computermonitore abgeben, den Melatoninspiegel, und man schläft schlechter.

**Abends und nachts ist es also oft nicht dunkel genug. Und tagsüber?**

Da fehlt uns Helligkeit, sodass die innere Uhr im Zwischenhirn immer schwächer und verzögerter tickt. Wir verlieren unser Gespür für Zeit. Das gilt auch für Organe und Zellen, die dann nicht mehr synchronisiert arbeiten oder sogar gegeneinander. Helles Licht dagegen stärkt die innere Rhythmik: Das macht uns tagsüber aktiver und lässt uns nachts tiefer ruhen. Deswegen schlafen die meisten auch im Urlaub besser.

**Nicht weil der Alltagsstress wegfällt?**

Kaum. Der Hauptpunkt ist: Wir leben intuitiver. Wir sind mehr draußen am Licht, bewegen uns mehr, haben mehr Kontakt zu den Signalen unseres Körpers. Ein bisschen wie früher: Wir leben in unserem inneren Rhythmus – und davon profitiert auch der Schlaf.

INTERVIEW: ANTJE KUNSTMANN



**PETER SPORK** ist Neurobiologe und Wissenschaftsautor aus Hamburg. Zuletzt erschien von ihm das ebenso unterhaltsame wie provokative Plädoyer „Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“ (248 S., 18,90 Euro, Hanser Verlag).