

# Seelische Hintergründe von Schlafproblemen

R.Krätzig, 2001

---

## **Inhalt:**

Wozu braucht der Mensch Schlaf .....	1
Um zu schlafen muss der Mensch:.....	1
Störungen .....	1
Abschalten.....	2
Üben .....	2
Träume .....	2
Seelische Ursachen von Schlafstörungen.....	2
Unerledigtes .....	3
Das Leben so nehmen wie es ist.....	3
Wahrheit.....	3
Für jeden gilt eine andere Wahrheit .....	4
Darüber sprechen.....	4
Verrat an sich selbst .....	4
Die Ursachen von Schlaflosigkeit sind vielfältig:.....	4
Wann sollten Sie sich psychotherapeutische Hilfe holen? .....	5

---

## **Wozu braucht der Mensch Schlaf**

Eine genauere Betrachtung dessen was Schlaf ist und ihn ausmacht, führt zu ersten Vermutungen über die seelischen Hintergründe von Schlafproblemen.

Schlaf ist notwendig für die Erholung des menschlichen Organismus. Um zu schlafen, muss der Mensch seine geistigen und körperlichen Tätigkeiten unterbrechen, er muss abschalten, innerlich zur Ruhe kommen und sich in eine Ruheposition bewegen. Da er sich für längere Zeit in einer Situation befindet, in der er relativ ungeschützt ist, sollte er seiner Umgebung vertrauen können und Störungen sollten möglichst nicht vorkommen.

## **Um zu schlafen muss der Mensch:**

1. geistige und körperliche Tätigkeiten unterbrechen
2. er muss von der Umgebung abschalten, d.h. die Wahrnehmung reduzieren
3. er muss innerlich zur Ruhe kommen, d.h. Gedankenprozesse einstellen, die Emotionen müssen sich beruhigen
4. er sollte sich in einer Ruheposition befinden, die er längere Zeit aufrechterhalten kann.
5. er muss seiner Umgebung vertrauen können
6. er sollte ungestört sein

## **Störungen**

Der häufigste Grund für Schlafstörungen ist in Punkt 6 zu finden: Gemeint sind die Störungen von außen, z.B. durch Verkehrslärm, Nachbarn, Familienmitglieder, die in anderen Rhythmen leben oder die schlicht schnarchen. Das sind zwar keine psychischen Ursachen, sie können aber auf psychische Probleme hinweisen. Insofern, als sich solche Ursachen von Schlafstörungen in vielen Fällen beseitigen lassen, wenn der Schläfer über genügend Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit verfügt. Dem schnarchenden Ehemann ein anderes Schlafgemach zuzuweisen, ist für manche Ehepartnerin nicht möglich, weil dies evtl. Konflikte heraufbeschwören würde, die sie sich nicht wagt durchzustehen. Ein Mensch, für den es selbstverständlich ist, daß der eigene Schlaf nicht gestört

werden darf, wird da wesentlich rigoroser sein und z.B. auch den Umzug aus der lärmexponierten Wohnung in ruhigere Gefilde durchführen. Die Größe des eigenen Wertes spielt hier eine Rolle. Was steht mir zu, wo verlaufen die Grenzen, was halte ich aus, was ist für mich ein Grund zu handeln und Forderungen an andere zu stellen. Z.B. ein getrenntes Schlafzimmer zu installieren oder an den jugendlichen Sohn die Forderung zu stellen, nächstens leiser nach Hause zu kommen, etc.

### ***Abschalten***

Wenn einer mal nicht zum Schlafen kommt, weil er das zu spannende Buch nicht weglegen kann, dann wird er vermutlich in der darauffolgenden Nacht umso besser schlafen können. Wenn ein Mensch es aber beständig nicht schafft, sich von seiner Beschäftigung zu trennen, dann werden sich Probleme einstellen. Ein Handwerker, der immer weiter arbeitet, wird vermutlich irgendwann doch von der Leiter fallen und dann schlafen. Schlafstörungen werden eher dadurch hervorgerufen, daß sich die Menschen in ihren Gedanken nicht von der Arbeit trennen können, und dadurch keine Ruhe finden.

Was hat das mit psychischen Problemen zu tun? Warum ist ein Mensch nicht in der Lage seine Gedanken von der Arbeit zu wenden. Warum kann es der eine und der andere nicht. Warum gelingt es manchmal und dann wieder nicht. Genauere Antworten lassen sich nur aus dem konkreten Einzelfall erschließen. Allgemein läßt sich sagen, daß das Thema um das die Gedanken kreisen, im Leben des betroffenen Menschen einen großen, vermutlich sogar einen zu großen Stellenwert hat. Es handelt sich um ein wichtiges Projekt, oder es ist wichtig, gerade jetzt alles richtig zu machen, um den Job nicht zu verlieren. Einen zu großen Stellenwert hat ein Thema, wenn es durchaus möglich wäre, die Gedanken daran zu unterbrechen, ohne das etwas schlimmes zu befürchten wäre, dies aber dennoch nicht gelingt. Meist ist dies bei Menschen der Fall denen es grundsätzlich schwer fällt, sich abzugrenzen und Arbeit und Freizeit sauber zu trennen. Dies sind Menschen mit einer übergroßen Leistungsorientierung, oder mit so geringem Selbstwert, daß es ihnen nicht gelingt, an sie gestellte Aufgaben zurückzuweisen. Angst nicht mehr gemocht zu werden oder die Anerkennung zu verlieren, spielt hierbei auch eine große Rolle.

### ***Üben***

Seine Gedanken von der Arbeit abzuwenden kann man übrigens üben. Z.B. durch Entspannungsübungen, bei denen sehr genaue Aufgaben erfüllt werden müssen. Der Kopf wird gezwungen sich mit anderem zu beschäftigen, z.B. mit dem Atem, der Wahrnehmung des Gewichtes oder der Wärme einzelner Körperteile, wie z.B. im autogenen Training.

### ***Träume***

Wussten Sie, daß Träume unter anderem dazu da sind, die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Alles was wir tagsüber erleben, wird im Gehirn vorübergehend gespeichert. Erst im Traum werden diese Speicherungen so verarbeitet, daß sie auf Dauer abgespeichert werden können und uns im weiteren Leben zur Verfügung stehen. Diese etwas grobe Darstellung soll nur unterstreichen, daß der Schlaf und Träume darin, mehr sind, als nur Erholungselemente. Ohne Träume, d.h. ohne ausreichenden Schlaf, gibt es keine Erinnerung, keine Erfahrung und - wenn man die Experimente mit Schlafentzug anschaut - auch kein Leben.

## ***Seelische Ursachen von Schlafstörungen***

Manchmal sind Schlafstörungen der einzige offensichtliche Hinweis auf ein psychisches Problem. So z.B. bei der Depression, die in der Regel mit Schlafstörungen einhergeht. Viele andere Begleitumstände psychischer Probleme bleiben lange Zeit unerkannt, können als schlechte Stimmung, stressbedingte Erscheinung o.ä. abgetan werden. Allerdings gehen nicht alle seelischen Probleme mit Schlafstörungen einher.

Generelle Aussagen zu psychischen Hintergründen von Schlafstörungen sind mit Vorsicht zu betrachten, weil sich Lösungen im Einzelfall nur finden lassen, wenn die besonderen Umstände und

Hintergründe genau betrachtet werden. Es gibt also kein Allgemeinrezept. Man muss sehr genau auf die Ursachen schauen und individuelle Lösungen suchen.

Etwas Allgemeines möchte ich dennoch zu den seelischen Ursachen von Schlafstörungen sagen:

### ***Unerledigtes***

Es sind in der Regel die nicht erledigten Angelegenheiten der Seele, die inneren offenen Rechnungen, die den Schlaf verhindern. Ungelebte Gefühle, nicht vollzogene Handlungen, Gedanken die nicht gedacht werden dürfen. Manchmal kann man solche verbotenen Gefühle oder Gedanken durch Besinnung erschließen. Oft sind sie aber auch dadurch nicht zu erfassen. Sie bleiben im Unterbewußten verborgen. D.h. es gibt etwas, was die Person bewegt, ihr selbst aber nicht ins Bewußtsein dringen darf. Es sind Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, die nicht in das Bild dieser Person von sich selbst passen und die deshalb (unbewußt) nicht erlaubt werden.

**Beispiel 1:** Nehmen wir z.B. eine Person, die sich selbst nur akzeptiert, wenn sie fehlerfrei und korrekt ist. Dieser Mensch wird kaum zum Schlaf kommen, wenn ihm abends bewußt wird, daß er auf der Arbeit einen Fehler gemacht hat, und dieser Fehler auch anderen sichtbar sein wird. Das eigene Bild ist gefährdet, **es ist etwas geschehen was nicht sein darf.**

**Beispiel 2:** Oder ein anderes Beispiel: Eine Frau hat **Zweifel** an der Treue des Mannes, sagt aber nichts dazu und verhält sich, als sei nichts geschehen. Sie hat **Angst**, daß der Rahmen der Ehe zerbricht, wenn Sie das Thema anspricht, **deshalb schweigt sie** und wird vermutlich schlecht schlafen.

**Beispiel 3:** In einem weiteren Beispiel ist das Geschehen noch im Unterbewußten verblieben, d.h. dem Schlaflosen noch nicht bewußt nachvollziehbar: Eine neue Kollegin ist aufgetaucht, nett, aufgeschlossen, attraktiv. Nach einigen Tagen treten bei dem betroffenen Mann erstmalig Schlafstörungen auf, er hat keine Ahnung warum. Erst eine sehr genaue Befragung führt zu dem Auslöser. Der Mann hatte sich in die neue Kollegin verguckt. Weil er aber verheiratet ist, und das also nicht sein darf, **läßt er die Gedanken und Gefühle nicht zu.** Sein Herz brennt und in der Nacht kommt er nicht zur Ruhe weil sein Herz pocht und aus dem Rhythmus geht.

### ***Das Leben so nehmen wie es ist***

Eine allgemeine Formulierung für die Lösung der Schlafprobleme in den o.g. Beispielen lautet etwa so: Der Wahrheit ins Auge schauen oder: das Leben so nehmen wie es ist. Also nicht nach Konzepten leben, nach Vorschrift, oder so wie es für die Nachbarn richtig wäre.

Die korrekte Person im Beispiel 1 muss akzeptieren lernen, daß sie auch dann noch etwas wert ist, wenn sie mal einen Fehler macht. Das klingt für manchen einfach, für andere ist fast nicht zu bewältigen.

Die Frau im Beispiel 2 muss den Mut finden, ihr Mißtrauen mitzuteilen. Vielleicht ist der Rahmen der Ehe bereits angeknackst, dann ist es höchste Zeit mit dem Ehemann zu sprechen und um die Beziehung zu kämpfen. Vielleicht hat sie die Umstände falsch interpretiert und es gibt keine Untreue. Dann ist es Zeit sich mehr auszutauschen, um besser zu verstehen, was die Frau verunsichert und warum.

Der Verliebte im Beispiel 3 muss lernen seine Gefühle genauer zu spüren und zu akzeptieren, auch wenn sie ihm nicht in den Kram passen. Wenn er sein Verliebtsein wahrnimmt, heißt das noch nicht, daß er eine Beziehung mit der Kollegin anfangen muss. Er kann seine Gefühle auch als Anlass nehmen, seine eigene Ehe genauer unter die Lupe zu nehmen. Was fehlt denn hier?

### ***Wahrheit***

Der Wahrheit ins Auge zu schauen, ist keine leichte Übung. Was ist überhaupt die Wahrheit? Die meisten Menschen sind überzeugt davon zu wissen, was für ihr Leben wahr ist und was nicht. Die wenigsten machen sich bewußt, daß Wahrheit etwas Individuelles ist. Gemeint ist hier keine philosophisch abstrakte Wahrheit über das Leben, Gott oder Tod, etc. sondern die ganz konkrete Wahrheit, die wir aus dem beziehen, was wir wahrnehmen und wie wir es wahrnehmen. Sehen wir ein

grünes Ding, gehen wird davon aus, daß das Ding grün ist. Für einen anderen, der farbenblind ist, sieht dasselbe Ding vielleicht blau aus. Seine Wahrheit ist eine andere, weil seine Wahrnehmung anders ist. In Bezug auf die visuelle Betrachtung von konkreten Objekten lässt sich sicherlich meist eine übereinstimmende Wahrheit finden. Das runde Ding ist rund, das schwarze ist schwarz, etc. Wenn wir das Gebiet der Zwischenmenschlichkeit betreten sieht es schon schwieriger aus, eine übereinstimmende Wahrheit zu finden. Nehmen wir das Verhalten, z.B. eines Kindes. Das Kind läuft im Sommer nackt im Grünen herum, und pinkelt an einen Baum. Für den einen ist das völlig normal, für andere dagegen schon eine massive Provokation ihres Gefühles für Anstand und Moral. Dieselbe Situation hat für verschiedene Menschen eine andere Bedeutung, eine andere Wahrheit.

### *Für jeden gilt eine andere Wahrheit*

Nehmen wir das Beispiel 3 von weiter oben, mit der Ehefrau, die meint ihr Mann sei ihr untreu. Für sie ist es wahr, daß der Mann untreu ist. Wäre es es nicht, dann würde er z.B. früher von der Arbeit nach Hause kommen. Oder er wäre ihr gegenüber nicht so auffällig freundlich.... Aus ihrer Sicht denkt sie richtig. Ihre Lebenserfahrung spricht dafür, daß es unter diesen Umständen wahrscheinlich so ist. Aber ist es wirklich so? Dies wird sie nur ergründen können, wenn sie auch den Mann einbezieht und ihn befragt, was denn sein Verhalten bedeutet. Innerhalb einer Beziehung von zwei Menschen gibt es also mindestens drei Wahrheiten: die individuelle jedes Beteiligten und die gemeinsame, die die Erfahrung beider berücksichtigt.

### *Darüber sprechen*

Für die hier laufende Betrachtung ist es egal, ob der Mann tatsächlich treu ist, oder nicht. Entscheidend ist die Tatsache, daß die Frau ihre Wahrheit nur an ihrer Wahrnehmung misst und nicht ihre Wahrheit an der des Ehemannes misst, sprich: darüber mit ihm spricht. Solange sie darüber schweigt, befindet sie sich ausschließlich in ihrem Denksystem, in ihrer Erfahrungswelt. Aber nur in dieser ist es eindeutig, daß der Mann fremdgeht, wenn er sich so und so verhält. Eindeutig, zum Beispiel, weil es damals bei den eigenen Eltern ja auch so gewesen war. Der Schwachpunkt dieser Argumentation ist der, daß sie nur Bezug aus einer Erfahrungswelt nimmt und die Erfahrungswelt des Ehemann nicht berücksichtigt. Dieser stammt ja aus einer gänzlich anderen, hat völlig andere Erfahrungen gemacht. Bei ihm bedeutet das, von der Ehefrau mit Fremdgehen assoziierte Verhalten, vermutlich etwas gänzlich anderes. Und diese Bedeutung läßt sich nur durch Nachfragen erschließen und indem ich mitteile, wie ich das empfinde, was der andere da tut. "Es macht mich unsicher, wenn du nach der Arbeit so spät kommst. Ich stelle mir die Frage, ob du eine andere hast." Kommt dann keine richtige Antwort, dann muss die Frage folgen, die so auf den Nägeln brennt: "Hast du eine andere?"

### *Verrat an sich selbst*

Es gibt also viele Wahrheiten. Das heißt aber auch, daß meine eigene Wahrheit genauso wichtig und Bedeutsam für mich ist, wie die jedes anderen Menschen für sein Leben. Wenn ich diese, meine Wahrheit nicht ernst nehme, sondern mich z.B. nur an dem orientiere, was für andere richtig ist, begehe ich Verrat an mir selbst, betrüge mich um mein Leben und meine Wahrheit. Dies ist die häufigste Quelle von Schlafstörungen aber z.B. auch von Ängsten.

## **Die Ursachen von Schlaflosigkeit sind vielfältig:**

- Hohe Arbeitsbelastung auf der Arbeit
- Probleme mit den Kollegen
- un abgeschlossener Streit mit dem Partner
- starke Gefühle: Liebe, Lust, Schuldgefühle, Ärger, Trauer...
- Straßenlärm oder andere Geräuschquellen in der Nacht
- Wechselschichten
- Zeitumstellungen nach Reisen,
- unregelmäßiger Schlafrhythmus

## **Wann sollten Sie sich psychotherapeutische Hilfe holen?**

- Wenn sich die Ursachen ihrer Schlaflosigkeit - auch von Ihrem Arzt - nicht ergründen lassen
- Wenn Sie häufig Schlafmittel nehmen und wieder ohne diese leben und schlafen wollen
- Wenn eine begründete Schlaflosigkeit (z.B. wegen Stress auf der Arbeit) nicht mehr weggeht, auch wenn die Ursachen verschwunden sind.
- Wenn starke Gefühle, wie z.B. Ärger oder Trauer auch nach langer Zeit nicht weniger werden.
- Wenn Sie Hilfe beim Abstellen der Ursachen brauchen z.B. um den Dauerstreit mit dem Partner zu beenden. (siehe auch: Paartherapie)

Stand 2001

### **Verfasser:**

**Reinhardt Krätzig**  
**Lindenallee 21, 16547 Birkenwerder**

**www.ihr-coach.com www.psychotherapie-birkenwerder.de**  
**email: [r.kraetzig@online.de](mailto:r.kraetzig@online.de)**