

Die Pandemie raubt uns unseren Schlaf: „Wir haben immer häufiger Alpträume“

Donnerstag, 06.08.2020, 22:35 · · von FOCUS-Online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)



Getty Images/iStockphoto/ klebercordeiro

- FOCUS-Online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)

[Donnerstag, 06.08.2020, 22:35](#)

Menschen sorgen sich in der Corona-Pandemie um ihre Gesundheit und Zukunft. Ängste und innere Anspannung sind Risikofaktoren für Schlafstörungen. Der Hamburger Neurowissenschaftler und Schlafforscher Christian Benedict sagt, wie sich gegensteuern lässt.

FOCUS Online: Schlafstörungen sind verbreitet. Seit [Corona](#) scheinen sie aber noch weiter zuzunehmen. Wie ist die Situation?

Christian Benedict: Ergebnisse einer im Auftrag der Techniker Krankenkasse durchgeführten repräsentativen Forsa-Umfrage brachten ans Tageslicht, dass jeder Zehnte Deutsche in der [Corona-Pandemie](#) schlechter schläft als vorher, unter denjenigen, die zu einer Gruppe der „coronabedingt Gestressten“ gezählt wurden, sogar jeder Vierte.

In den sozialen Netzwerken gibt es vermehrt Berichte von Corona-Alpträumen. Wie die Pandemie den Schlaf von Gruppen beeinflusst, die unter enormen persönlichen und finanziellen Druck stehen - alleinstehende Eltern, Risikopatienten, freischaffende Künstler und Gastwirte etwa – können wir noch nicht genau sagen. Ich kann mir aber vorstellen, dass wir mittelfristig eine weitere Zunahme von Schlafstörungen sehen werden. Stress ist Gift für den Schlaf!

Der aus [Hamburg](#) stammende Christian Benedict forscht seit einigen Jahren an der [schwedischen](#) Universität Uppsala zum Thema Schlafstörungen.

FOCUS Online: Ein schlafraubender Faktor seit der Jahrtausendwende sei die Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit haben Sie mal gesagt. Die Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben drohe mehr und mehr zu verschwimmen.

Benedict: Ja und das ist ein Punkt, der in der aktuellen Situation natürlich an Bedeutung gewonnen hat. Ich denke da übrigens gar nicht mal nur an all die Menschen, die im Homeoffice waren und teilweise weiter sind und für die es schwer bis unmöglich war oder ist, in den eigenen vier Wänden räumliche und zeitliche Grenzen zwischen Beruf und Freizeit zu ziehen. Der Digitalisierungsschub, der mit Corona stattgefunden hat, pusht die Dauerverfügbarkeit insgesamt, auch im Privaten. Wo man das Handy früher am Abend vielleicht weggelegt hat, bleibt es jetzt weiter liegen – aus Gewohnheit, weil es über Wochen dabei geholfen hat, mit Freunden wenigstens virtuell in Kontakt zu sein.

FOCUS Online: Schlafen wir also schlechter, weil wir mehr am Handy oder am Computer sind?

Benedict: Nicht falsch verstehen: Die Digitalisierung hat uns in den letzten Monaten nicht nur bei der Arbeit im Homeoffice, sondern auch beim Aufrechterhalten von sozialen Kontakten extrem wichtige Dienste geleistet. Das Problem sind die insgesamt sich auflösenden Strukturen. Unser Alltag ist jetzt vielfach ein anderer als vor Corona. Trotz Lockerungen hier und da ist ja vieles weiterhin nicht oder nur schwer möglich. Denken wir ans Schwimmbad, in das wir nur mit e-Ticket kommen, an die weiter geschlossenen Kinos. An Kinder, die Rund-um-die-Uhr betreut werden müssen.

Unbeschwerte Kneipenabende oder Treffen mit Freunden bleiben die Ausnahme. Und selbst wenn ich wieder ins Büro gehe, so läuft nach Feierabend vermutlich ein deutlich größerer Teil als bisher über das Laptop weiter. Die Wochenenden sind jetzt irgendwie gar keine richtigen Wochenenden mehr, habe ich in der letzten Zeit oft gehört. Tatsächlich sehe ich hier eine der größten Herausforderungen derzeit. Menschen brauchen gewohnte Abläufe, das gibt ihnen Sicherheit. Aus zahlreichen Studien wissen wir: Wiederkehrende Verhaltensmuster sind ideal für die innere Uhr – und damit für einen gesunden Schlaf.

FOCUS Online: Wenn die Strukturen im Außen fehlen: Was können wir für tun?

Benedict: Das mag sich banal anhören, aber schon das Nachdenken über den eigenen Tagesablauf ist wertvoll. Laut einer [schottischen](#) Studie schlafen Leute schneller ein, wenn sie am Abend eine To-Do-Liste für den nächsten Tag aufschreiben. Was habe ich mir in der Corona-Zeit für Routinen angewöhnt? Es lohnt sich einmal ganz bewusst darüber nachzudenken und auch zu schauen, wo genau die Unterschiede zu früher liegen.

Eine schriftliche Bestandsaufnahme in Form eines Wochenplans, einmal vor Corona, einmal jetzt, kann helfen. Sonst bin ich dienstags immer zum Yoga gegangen? Was könnte ich jetzt stattdessen tun? Spazieren gehen vielleicht? Die Lücke nicht einfach lassen, sondern zum Gestalter werden – darum geht es. Das schützt vor einer gewissen Beliebigkeit, die sich sonst einstellt, und die der Schlaf nicht mag. Wichtig ist übrigens, dass wir nicht nur für die Abendstunden neue Routinen finden. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass man mit der ersten Sekunde, wenn man aufwacht, anfängt, die nächste Nacht vorzubereiten.

FOCUS Online: Ob wir nachts gut schlafen, wird also bereits am Morgen mitentschieden?

Benedict: Genauso ist es. Schlaf kommt nicht nur dadurch zustande, dass wir im Laufe des Tages mental und physisch aktiv sind und damit einen Schlafdruck aufbauen. Schlaf wird auch durch unsere innere Uhr reguliert. Sie steuert eine Vielzahl von Prozessen in unserem Körper, unter anderem auch unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Wann ist es Zeit zu verdauen? Wann ist es Zeit, Reparaturen vorzunehmen? Wann ist es Zeit, wichtige Immunprozesse zu starten? Wann ist es Zeit, zu schlafen und die Erlebnisse des Tages aufzuarbeiten? Tatsächlich müsste man eigentlich von mehreren [Uhren](#) sprechen oder auch: Von einem ganzen Uhrensystem. Nahezu jede Zelle in unserem Körper hat eine eigene Uhr, die über 24 Stunden lang Abläufe in der Zelle steuert.

Die Körperzellen in ihrer Gesamtheit können wir uns wie ein Orchester vorstellen, in dem viele Musiker so zusammenspielen sollten, dass eine Melodie sich harmonisch ergänzt. Der Dirigent dieses Orchesters wäre in diesem Bild sowas wie eine Master-Uhr, eine Instanz, die die Abläufe in der Gesamtheit steuert. Und genau diesen Dirigenten meine ich, wenn ich von der inneren Uhr spreche. Er sitzt im Gehirn über der Kreuzung unserer Sehnerven und ist derjenige, der alles überblickt und der weiß beziehungsweise wissen sollte, ob sich Körper und Geist gerade eher im Aktivitäts-Modus befinden. Oder ob sie dabei sind, die Systeme runterzufahren, weil bald Schlafenszeit ist.

FOCUS Online: Woher weiß die innere Uhr, dass Schlafenszeit ist?

Benedict: Licht ist hier ein wesentlicher Faktor. Ohne ausreichend Tageslicht kommt der Dirigent aus dem Takt. Wenn wir die Augen aufschlagen und das Tageslicht unsere Netzhaut trifft, weiß er, dass der Tag beginnt. Durch Maßnahmen wie einem Hochregulieren der Körperkerntemperatur und dem Herauffahren hormoneller Stressachsen vermittelt er dem Rest des Körpers, dass der Tag begonnen hat. Am Abend hingegen führt nachlassendes Tageslicht dazu, dass unser inneres Uhrensystem die hormonellen Stressachsen herunterfährt, die Körperkerntemperatur fällt und das schlafvorbereitende Hormon Melatonin durch das Gehirn freigesetzt wird.

Es ist wichtig, diese Abläufe als Ganzes zu sehen und nicht nur auf das zu schauen, was später am Tag passiert. Machen Sie einen Abendspaziergang. Nehmen Sie einen Schlummertrunk. Solche Maßnahme sind zu kurz gegriffen! Vor allem in den frühen Stunden ist unsere innere Uhr empfänglich für Licht. Morgendliche Lichtduschen helfen der inneren Uhr insgesamt zu verstehen, wo wir uns über den Tag in der äußeren Zeit befinden. Heißt: Sie weiß dann auch, wann Schlafenszeit ist.

FOCUS Online: Was aber, wenn man dann trotzdem einfach nicht zur Ruhe kommt? Wenn man nicht einschlafen kann oder auch mitten in der Nacht wieder aufwacht und dann nicht in den Schlaf zurückfindet?

Benedict: Manchmal hilft schon, sich bewusst zu machen, dass das Denken nachts tendenziell eher impulsiv und emotional gefärbt ist. Das ist übrigens auch etwas, was mit dem Hormon Melatonin zusammenhängt: Es sorgt nicht nur dafür, dass unser Antrieb reduziert ist, es sorgt auch für eine eher gedrückte Stimmung. In dieser ganz normalen, in jeder Nacht und bei jedem Menschen auftretenden Phase neigen Problemgedanken dazu, sich ergebnislos im Kreis zu drehen. Die Betroffenen sehen keine Möglichkeit, aus ihnen auszusteigen. Dabei ist an der Floskel „morgen sieht die Welt schon wieder anders aus“ tatsächlich viel Wahres dran. Legen Sie sich einen Block und ein Stift ans Bett und notieren sie Sie wiederkehrende Denk-Schleifen, rate ich Menschen mit Schlafproblemen manchmal.

Am anderen Tag, wenn Sie das Niedergeschriebene lesen, werden Sie es vielleicht anders bewerten. Das wiederum kann dabei helfen, die nächste nächtliche Grübel-Attacke anders einzuordnen. Bitte nicht falsch verstehen: Ich möchte die Sorgen und Ängste der Menschen nicht bagatellisieren – schon gar nicht in dieser Zeit! Ich möchte aber auf der anderen Seite auch davor warnen, den Schlaf noch als möglichen Verstärker zu sehen. Nach dem Motto: Und jetzt schlafe ich also auch noch schlecht. Klammer auf: Wenn das mal nicht auf die Gesundheit geht.

FOCUS Online: Es gibt aber doch zahlreiche nachgewiesene Zusammenhänge zwischen einem guten Schlaf und einer guten Abwehr. Auch Sie selbst haben entsprechende Ergebnisse veröffentlicht.

Benedict: Ja, nicht umsonst heißt mein Buch* „Schlaf ist die beste Medizin.“ Aber genau das ist mir so wichtig: Dass wir den Schlaf als etwas sehen, was uns guttut. Dass wir lernen, wieder gerne zu schlafen. Es gibt viele Bücher über den Schlaf, die vor allem die schlimmen Folgen fehlender Nachtruhe betonen. Da wird zum Beispiel beschrieben, wie bestimmte Immunzellen, die entartete Körperzellen aufspüren und „entsorgen“, bereits nach einer Nacht zu kurzen Schlafes im Blut weniger vorzufinden sind. Oder das Schlafstörungen das [Alzheimer](#)-Risiko erhöhen. Ich kenne Leute, die nach derartiger Lektüre in tiefer Sorge waren, aufgrund ihrer Schlafprobleme Krebs oder Alzheimer zu bekommen.

Ich versuche dann immer zu relativieren: Die Gesundheitsgleichung enthält viele Variablen. Der Schlaf ist eine davon, aber bei weitem nicht die Einzige! Diese versuche ich auch in meinem Buch deutlich zu machen. Schon wenn ich dem Körper Ruhe und Entspannung gönne, hat das einen positiven Effekt - vielen Schlafpatienten hilft es, das im Hinterkopf zu haben. Außerdem bringt es weg von diesem nächtlichen „ich muss jetzt dringend in den Schlaf finden“, was ja de Fakto meist genau das Gegenteil bewirkt. Schlaf ist eine täglich wiederkehrende Erholungsphase – kein Leistungssport!

FOCUS Online: Heißt: Wenn ich einfach nicht in den Schlaf finde, bleibe ich am besten entspannt liegen?

Benedict: Zunächst mal würde das das empfehlen, ja. Nach 15 oder 20 Minuten allerdings raten wir Schlafforscher eher dazu, das Bett zu verlassen. Ganz einfach, weil das Gehirn sonst verlernt, das Bett als Wohlfühl-Ort zu sehen. In der Konsequenz kann das bedeuten: Wann immer ich das Bett aufsuche, kommt wieder diese Unruhe, kommen Ängste. Um das nicht zum Prinzip werden zu lassen kann es hilfreich sein, einen anderen Ort zu definieren, an dem man sich ganz bewusst entspannt. Den Sessel im Wohnzimmer etwa, wo man bei gedimmtem Licht eine schöne Musik oder einen beruhigenden Podcast hört. Oder sich ein paar Notizen macht, beispielsweise warum man nicht einschlafen konnte. Ins Bett sollte man erst wieder gehen, wenn einem vor Müdigkeit fast die Augen zufallen. Und wenn dort das Grübeln erneut beginnt, geht man zurück zum Sessel.

FOCUS Online: So ein Hin und Her kann aber doch kein Dauerzustand sein.

Benedict: Vorübergehende Phasen der Schlaflosigkeit sind ganz normal, fast jeder hat das schon erlebt. Neuere Untersuchungen zeigen: Über 40 Prozent fühlen sich regelmäßig nicht ausgeschlafen. Wo manche meiner Kollegen von einer weltweiten Schlafmangel-epidemie sprechen, bin ich eher zurückhaltend. Die aufregende Zeit der Pubertät, die Geburt eines Kindes, Stress im Job, Hormonelle Veränderungen wie in der Menopause, Phasen der Trauer oder jetzt eben Corona – es gibt so viele Gründe, nachts nicht zur Ruhe zu kommen.

Als Faustregel sagen wir Schlafforscher: Eine ärztliche Abklärung sollte erfolgen, wenn man über einen Zeitraum von drei Monaten mindestens drei Mal pro Woche Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hatte, und zudem unter Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen am Tag litt. Eine Nacht in einem Schlaflabor kann oft helfen, den Übeltäter fuer ihre Schlafprobleme ausfindig zu machen. Beispielsweise gibt es neben der Insomnie die Schlafapnoe, bei der Menschen an vielen nächtlichen Atemaussetzern leiden. Dadurch wird der Schlaf wenig erholsam und die Tagesmüdigkeit groß!

Treten Schlafprobleme aber gerade jetzt gehäuft auf würde ich zunächst dafür plädieren, sich einmal bewusst mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Das eigene Schlafverhalten genauer unter die Lupe zu nehmen kann einen Zugewinn an Lebensqualität bedeuten. Und vielleicht können wir die Krise ja genau dafür nutzen: Zu erkennen, wie wir uns selbst etwas Gutes tun, wenn wir hier oder da am Ablauf des Alltags drehen. So, dass wir zum Ende des Tages dieses Ding namens Bettschwere erleben nämlich. So, dass der Schlaf uns nicht weiter dieser viel gefürchtete Feind ist. Sondern dass er stattdessen ein Freund für uns wird.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Eden Books, Getty Images/iStockphoto/ klebercordeiro

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.