

# 1

---

## Schlaf: Fakten und Funktionen

### 1.1 Die subjektive Seite des Schlafes: Angaben – Vorstellungen – Träume

*Die Wachen haben alle eine gemeinsame Welt.  
Im Schlaf wendet sich jeder seiner eigenen zu.  
Heraklit aus Ephesos (um 540–480 v. Chr.)*

Das gelingt aber nicht allen gleich gut und die eigenen Welten weichen wirklich stark voneinander ab. Im Durchschnitt jedoch verbringen die Menschen ein Drittel ihres Lebens im Schlaf und dies wird mit den Jahren kaum weniger, obwohl sich dann man-

cher wünscht, es wäre noch deutlich mehr. In diesem Buch werden einige Gründe genannt, weshalb es für die meisten weder viel weniger noch viel mehr sein sollte und dass dieses ungefähre Drittel meist ganz nützlich angewandt ist.

Der Schlaf gewinnt im Alter an subjektiver Bedeutung. Viele ältere Menschen sind der Ansicht oder haben die Erfahrung gemacht, dass guter Schlaf wichtig ist für Befinden, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Viele meinen, ihr Schlaf könnte und sollte besser sein. Ein erheblicher Anteil beschwert sich über zu wenig und zu schlechten, kaum erholsamen Schlaf. Die individuellen Unterschiede sind dabei sehr groß.

Ältere Frauen klagen deutlich mehr über schlechten Schlaf als ältere Männer (Ein- und Durchschlafstörungen, Früherwachen), während Männer objektiv länger benötigen, um einzuschlafen und insgesamt etwas kürzer schlafen. Vermutlich ist die Veranlagung, auch nachts Störungen lebhaft wahrzunehmen, der »Ammenschlaf«, ein Grund dafür, während Männer – auch wenn sie heftig schnarchen – eher zu der Auffassung neigen, das sei schon so in Ordnung.

Schlafen ist für die einen gar kein Problem, sondern eine selbstverständliche Nebensache; für andere die reine Freude nach den Anstrengungen des Tages; aber für wieder andere eine vorhersehbare Qual, das Bett als Kampfzone. Entsprechend unterschiedlich sind die Ansprüche und Angaben zu dem, was sich nachts vor, während, zwischen und nach dem Schlafen abspielt.

Verständlicherweise schielen die verbitterten Schlechtschläfer neidvoll auf die glücklichen Müden, die nachts einfach schlafen und sich am nächsten Morgen wie neugeboren fühlen, auf die, die sich bereits am Abend auf den nächsten Tag freuen und die Nacht nicht als kaum überwindbare Hürde, sondern als Erholung betrachten. Mit etwas weniger Eifersucht sind die modernen Menschen jeglichen Alters zu betrachten, die meinen, sie müssten so viel tun und erleben, dass sie kaum Zeit für den ereignisarmen Schlaf erübrigen. Da sie der Nacht so wenig abgewinnen konnten, werden sie auch wenig mit ihr anfangen können, sobald sie im Alter ins Straucheln kommen, Zeit für die Genesung aufwenden müs-

sen, und ihre Selbstoptimierungsideen und -ansprüche vor allem nachts schwer umzusetzen sind.

## **Subjektive Angaben zur Schlafqualität**

Die subjektiven Angaben entsprechen meist den persönlichen Erwartungen an den Schlaf, der eigenen Wahrnehmung und den bevorzugten Konversationsthemen im Selbstgespräch oder im Austausch mit anderen. Sie hängen durchaus auch mit dem zusammen, was sich in der Nacht zugetragen hat – aber nicht unbedingt sehr eng. Das betrifft sowohl die Überschätzung als auch die Unterschätzung von Schlafproblemen. Die subjektive Einschätzung bleibt aber von hoher Bedeutung, selbst wenn sie stark von objektiven Befunden abweicht, da die Symptome, die Beschwerden als solche die Betroffenen belasten.

Es ist nicht immer einfach zu beurteilen, was nachts als noch »normal« oder schon als »krankhaft« anzusehen ist. Bei erheblichem subjektivem Leiden muss also der Versuch unternommen werden, die Probleme mit dem Schlaf näher zu charakterisieren. Die folgenden Fragen (in Anlehnung an den Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) können helfen, einen ersten Eindruck zu gewinnen (Buysse et al., 1989). Dabei werden zunächst die Schlafgewohnheiten und -schwierigkeiten angesprochen:

- ◆ Wann ging man in den letzten Monaten üblicherweise ins Bett?
- ◆ Wie viele Minuten hat es dann ungefähr bis zum Einschlafen gedauert?
- ◆ Wie oft hat es länger gedauert als eine halbe Stunde?
- ◆ Wann wird normalerweise aufgestanden?
- ◆ Wie viele Stunden betrug der Nachtschlaf während des letzten Monats?
- ◆ Wie oft wurde der Nachtschlaf unterbrochen?
- ◆ Gab es Albträume?

Die Antworten auf folgende Fragen können erste Hinweise auf mögliche Ursachen der Schlafstörungen liefern:

- ♦ Wie häufig wurde der Schlaf durch Toilettengänge unterbrochen?
- ♦ Wie häufig störten Schmerzen den Schlaf?
- ♦ Wie häufig war es nachts zu kalt oder zu warm?
- ♦ War der Schlaf von dem Gefühl beeinträchtigt, keine Luft zu bekommen?
- ♦ Wie häufig traten Husten oder lautes Schnarchen auf?

Nächtlicher Harndrang und Schmerzen, Atemstörungen mit oder ohne Schnarchen zählen zu den wichtigsten Ursachen der Schlafstörungen im Alter. Bei der Einordnung der Atemprobleme gewinnen die Angaben von Bettnachbarn zu Schnarchen, Häufigkeit und Dauer der Atempausen besondere Bedeutung. Wichtig ist auch der Hinweis, dass man seit einiger Zeit alleine schläft, da die Atemstörungen für andere zu beunruhigend oder akustisch unzumutbar sind. Die subjektive Einschätzung der Größe des Problems, der Folgen und des Umgangs damit sind zu klären:

- ♦ Wie ist die Schlafqualität insgesamt einzuordnen?
- ♦ Wie schwer fiel es im letzten Monat überhaupt, die täglichen Aufgaben zu erledigen?
- ♦ Wie mühevoll war es beim Autofahren, Essen oder bei Gesprächen, wach zu bleiben?
- ♦ Wie häufig wurden während des letzten Monats Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen, um schlafen zu können?

Eine wesentliche Veränderung im höheren Alter ist das Ausscheiden aus dem Berufsleben. Damit wäre endlich Zeit, es sich gut gehen zu lassen und der eigenen Gesundheit die rechte Aufmerksamkeit zu schenken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, »Selbstaufmerksamkeit«, »Achtsamkeit« bis hin zum Yoga zu pflegen. Viele scheinen alles richtig zu machen, sobald die Befreiung

von beruflichen Verpflichtungen eine eigenständige, den persönlichen Vorstellungen und Bedürfnissen entsprechende Gestaltung des 24-Stunden Tages erlaubt. In einer schwedischen Studie zeigte sich nach Rentnereintritt im Mittel eine 26 Minuten spätere Einschlafzeit, ein 52 Minuten späteres Erwachen (Garefelt et al., 2021). Dies ergibt im Mittel ein vernünftiges Schlaf-Plus von 26 Minuten. Wie zu erwarten, waren die Veränderungen gegenüber dem Arbeitsleben wochentags am deutlichsten. Das »social jetlag«, die Diskrepanz zwischen der inneren Uhr und den sozialen, beruflichen Anforderungen, wurde bei Rentnern geringer.

Nicht alle gehen so vernünftig mit der neu gewonnenen Freiheit um wie der Durchschnitt schwedischer Rentner. Manche sind enttäuscht von der Erkenntnis, dass man im Laufe des Tages auch ermüden kann, ohne richtig gearbeitet zu haben. Einige bemerken sogar mit geschärfter Introspektionsfähigkeit und mehr Zeit, dem eigenen Innenleben bei einem späten Frühstück überhaupt Aufmerksamkeit zu schenken, eine morgendliche Mattigkeit, die wahrzunehmen im hektischen Berufsleben überhaupt nicht gelang. Und dann gibt es jene, die am Abend nicht sagen können, was sie im Lauf des Tages geleistet, gearbeitet haben und diese Gruppe zerfällt wiederum in zwei Subtypen. Gewohnheitsmäßige Leistungsträger, für die genug nie genug ist, und jene, die tendenziell der Faulheit (lat. *acedia*) zugeneigt sind, an denen nachts das schlechte Gewissen nagt: sie haben tatsächlich nicht genug getan, sie sind nicht rechtschaffen<sup>2</sup> müde und haben damit das Recht auf einen gesunden Schlaf verwirkt.

---

2 Die Einteilung der natürlichen Schlafstadien wurde seit 1968 nach Allan Rechtschaffen (geb. 1927 in der Bronx, Professor in Chicago) und Anthony Kales (geb. 1934 in Detroit) vorgenommen. Ein bloßer Zufall?

## Falsche Vorstellungen vom Schlaf

Nach Ansicht der Forschung (z. B. Robbins et al., 2019) gibt es eine Reihe ziemlich falscher und dabei auf ganz unterschiedliche Art unzutreffender Vorstellungen, die dem richtigen Umgang mit dem Schlaf in die Quere kommen. Einige dieser weit verbreiteten Mythen lauten z. B.:

- ◆ *Das Gehirn ist nachts nicht aktiv.*  
Nur der Tod ist durch das Ende der Hirnaktivität charakterisiert, nicht aber der Schlaf. Dabei handelt es sich um einen hochaktiven Zustand wie weiter unten erläutert wird (► Kap. 1.2, ► Kap. 1.3).
- ◆ *Gehirn und Körper können erfolgreich lernen, mit weniger Schlaf auszukommen.*  
Das kommt ganz darauf an, wie viel man schläft. Im Alter ist die zu lange Bett- und Schlafzeit über acht Stunden ein weit verbreitetes und auch schädliches Phänomen. Nur ganz wenige alte Menschen profitieren von so langem Schlaf. Im Allgemeinen sollte eine Schlafzeit von sechs Stunden nicht unterschritten werden und die meisten Menschen benötigen auch im Alter etwas mehr.
- ◆ *Mit geschlossenen Augen im Bett zu liegen ist fast so gut wie zu schlafen.*  
Ist es nicht. Viele ärgern sich dabei, manche können auch ihre schönen Tagträume genießen.
- ◆ *Was die Gesundheit betrifft, ist es ganz egal, wann am Tag oder in der Nacht man schläft.*  
Es gibt nicht nur Menschen, die mit eher wenig Schlaf auskommen und solche, die etwas mehr benötigen, sondern auch unterschiedliche »Chronotypen«. Die Frühaufsteher (Lerchen) zieht es nachts früher ins Bett, den Eulen liegt es mehr, den Tag später zu beginnen und am Abend länger aktiv zu bleiben. Die Kunst besteht im Berufsleben darin, den eigenen Biorhythmus mit den Anforderungen der Umwelt abzustimmen. Im Alter besteht

die Kunst eher darin, den Rhythmus nicht aus dem Ruder laufen zu lassen. Es ist keineswegs egal, wann man schläft. Der Biorhythmus verdient im Alter noch mehr Pflege als in jüngeren Jahren.

- ◆ *Die Fähigkeit, immer und überall einzuschlafen, ist ein Zeichen guter Gesundheit*

...oder eines ausgeprägten Schlafmangels, einer besonderen Schlafstörung (Narkolepsie), einer schweren körperlichen Erkrankung oder von Alkoholismus und Tablettenmissbrauch.

- ◆ *Wenn man Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat, ist es am besten, liegen zu bleiben, um dann doch einzuschlafen.*

Das Gegenteil ist meist der Fall (► Kap. 3.1).

- ◆ *Es mag lästig für die anderen sein, aber lautes Schnarchen ist meistens harmlos.*

Nein, die nächtlichen Atemstörungen werden oft nicht oder erst sehr spät erkannt und gehören zu den gefährlichsten Schlafstörungen im Alter.

- ◆ *Alkohol vor dem Zubettgehen verbessert den Schlaf.*

Richtig ist, dass Menschen, die Alkohol vertragen und daran gewöhnt sind, damit schneller einschlafen. Richtig (und viel wichtiger) ist aber auch, dass damit eine Reihe von Schlafstörungen, vor allem die Atemstörungen, deutlich verschlimmert und das erholsame Durchschlafen gefährdet werden.

- ◆ *Je älter man wird, desto weniger Schlaf wird benötigt.*

Das ist nicht ganz falsch, aber die Veränderungen sind nicht so erheblich wie oftmals angenommen.

- ◆ *Ein gesunder Schläfer bewegt sich nachts nicht.*

Ein Patient mit einer ausgeprägten Parkinson-Erkrankung, mit einer schweren Alkohol- oder Tablettenintoxikation bewegt sich nachts nicht.

- ◆ *Man schläft besser, wenn das Schlafzimmer eher wärmer als kälter ist.* Das ist individuell unterschiedlich. Den meisten auch älteren Menschen bekommt eine Temperatur deutlich unter 20 Grad Celsius am besten.

- ◆ *Erst einmal auf den Schlummerschalter zu drücken ist besser als gleich aufzustehen, wenn der Wecker klingelt.*  
Wer schon Probleme mit dem Schlafen hat, verbessert durch pünktliches Aufstehen seine Chancen für die nächste Nacht.
- ◆ *Fernsehen ist eine gute Methode, um vor dem Einschlafen zu entspannen.*  
Das kann bei einigen Menschen gut funktionieren, vor allem bei öden Sendungen im Privatfernsehen.
- ◆ *Eine durchwachte Nacht hat anhaltende Auswirkungen auf die Gesundheit.*  
Wenn man dadurch am nächsten Tag einen Unfall verschuldet, durchaus. Diese Auffassung ist nicht ganz falsch, aber im Allgemeinen können die Defizite mit einigen guten Nächten weitgehend kompensiert werden.
- ◆ *Je mehr Schlaf, desto besser.*  
Nein, definitiv nicht. Zu viel Schlaf verstimmt, schwächt und gefährdet im Extremfall die Gesundheit (Lungenembolie!).
- ◆ *Sportliche Betätigung am Abend (innerhalb der letzten vier Stunden vor dem Zubettgehen) stört den Schlaf.*  
Dies ist tatsächlich oft der Fall. Aber auch hier kommt es darauf an, wie man seine Kräfte einteilt. Gegen einen flotten Abendspaziergang an frischer Luft zwei Stunden vor dem Zubettgehen ist nichts einzuwenden, gegen maximales Ausdauertraining im Fitnessraum schon.
- ◆ *Wenn man Probleme mit dem Schlafen hat, bringt einem der Mittagschlaf den rechten Ausgleich.*  
Das mag dem Gerechtigkeitsempfinden der nachts zu kurz gekommenen entsprechen und sogar unmittelbar einen gewissen Erholungseffekt mit sich bringen, der jedoch in die Gesamtbilanz eingeht und damit auf Kosten des Nachtschlafes erfolgt.
- ◆ *Es ist ein Zeichen schlechten Schlafes, wenn man mitten in der Nacht aufwacht.*  
Eher ein Zeichen dafür, dass man zu früh ins Bett gegangen ist, davor vielleicht zu viel getrunken hat usw.



- ◆ *Es ist beruhigend und verbessert die Schlafqualität, wenn man mit einem Haustier im Raum schläft.*

Meiner persönlichen Meinung nach durchaus, aber die tut hier wenig zur Sache. Die Empfehlung gilt keineswegs für Hundephobiker und Katzenallergiker. Vor der Beschaffung eines Haustiers wäre die eigene Tierliebe zu prüfen, gegebenenfalls die eigene Mobilität und der Tag-Nacht-Rhythmus der in Betracht gezogenen Spezies. Von nachtaktiven Hamstern und Chinchillas, die tagsüber ihre Ruhe brauchen, wäre abzuraten.

- ◆ *Es zeugt von gutem Schlaf, wenn man sich an seine Träume erinnert.*  
Nein. Es ist zwar schön, wenn man sich an angenehme Träume erinnert. Albträume möchte man sowieso lieber vergessen. Wenn man sich neuerdings an immer mehr Träume erinnert, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass man anfängt, länger zu schlafen als nötig, da die »REM-Phasen« (► Kap. 1.2) mit dem typischen Traumschlaf in den Morgenstunden vor dem Aufwachen zunehmen.

## Träume

Träume sind ein schmückendes Beiwerk, an das man sich manchmal erinnert und wovon man dann auch verwundert erzählen kann. Studien haben gezeigt, dass von aktuelleren Erlebnissen vor allem nach dem Einschlafen geträumt wird, Altes und sehr Emotionales bevorzugt vor dem Aufwachen auftaucht. Dabei werden grundsätzlich häufiger Ereignisse vor dem dreißigsten Lebensjahr und dann wieder aus den allerletzten Jahren zum Traumthema, nicht aber die Zeit dazwischen hervorgeholt (reminiscence bump); diese Lücke nimmt im höheren Alter noch zu. Ältere Menschen erinnern sich insgesamt weniger an Träume – auch ohne dement zu sein – und berichten seltener von Albträumen. Sofern ältere Menschen nicht an Angsterkrankungen leiden, sind die Träume häufiger positiv gefärbt als früher. Träume wären also ein Grund mehr, sich auf den Schlaf zu freuen.<sup>3</sup>

Vielleicht sollte man sich vorab kurz klar machen, dass Erinnern und Erzählen an bestimmte Funktionszustände unseres menschlichen Gehirns gebunden sind. Wenn sich die Hirnfunktion im Laufe der Nacht ganz fundamental verändert, geschieht im Gehirn ganz viel und einiges davon wird mit Sicherheit auch momentan irgendwie (»bewusst«) wahrgenommen, ist aber derart anders, dass es zu wenig mit der Funktionsweise des wachen Gehirns zu tun hat, um übersetzt, erinnert und erzählt zu werden.<sup>4</sup>

Aber von einigen Träumen kann man erzählen, wenngleich das, was berichtet wird, wenig repräsentativ für alle ist, sind doch Träumer und Erzähler sehr unterschiedlich begabt. Um einen Inhalt über Häufigkeit und Einstellungen zu Träumen zu erhalten, stehen Erhebungsbögen zur Verfügung (Schredl et al., 2014). Dabei wird unter anderem gefragt nach

- ◆ der Häufigkeit von Träumen im letzten Monat;
- ◆ der Intensität;
- ◆ den Gefühlen und der Stimmung dabei;
- ◆ nach der Häufigkeit von Alpträumen, der Belastung, dem Wiederkehren einer real erlebten Situation dabei und nach
- ◆ Alpträumen in der Kindheit.

---

3 Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Egmont: »Süßer Schlaf! Du kommst wie reines Glück ungebeten, unerfleht am willigsten. Du lösest die Knoten der strengen Gedanken, vermischest alle Bilder der Freude und der Schmerzen, ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und eingehüllt in gefälligen Wahnsinn versinken wir und hören auf zu sein.«

4 Auch Plankton schläft und taucht mittels Melatonin tiefer in den dunklen Ozean. Vielleicht sind diese gemeinsamen Mechanismen und Empfindungen von Mensch und Plankton zu tiefgründig, zu ozeanisch, zu existenziell, zu dunkel, um sie am Tag noch zu begreifen und in gewöhnliche Worte zu fassen.