

Die schlaflose Gesellschaft

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Bearbeitet von
Hans-Günter Weeß

1 2016. Taschenbuch. 268 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3126 4
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 563 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Psychosomatische Medizin, Schlafmedizin](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Auch Kinder können Schlafen lernen

Bei Kindern kommen eher verhaltensnahe als kognitive Techniken bei der Behandlung von Schlafstörungen zum Einsatz. Ein Grund dafür ist, dass kognitive Techniken bei sehr kleinen Kindern aufgrund des geistigen Entwicklungsstands noch nicht eingesetzt werden können. Ein anderer Grund ist, dass Schlafstörungen in dieser Altersgruppe oft verhaltensbedingt sind. Einen „Schwachpunkt“ stellen häufig die Eltern dar, die durch falsches und inkonsequentes Verhalten die Schlafstörung aufrechterhalten. Aus diesem Grund werden die Eltern in die Therapie stets mit eingebunden und im Bedarfsfall gleich mitbehandelt. Bei den verhaltensbedingten Schlafstörungen werden zwei Arten unterschieden, die häufig zusammen auftreten:

Einschlafprobleme: Charakteristisch ist die Weigerung, ins Bett zu gehen. Es wird getrödelte, Mahnungen der Eltern werden überhört und noch das eine oder andere ach so wichtige Anliegen vorgebracht. Endlich im Bett stehen die Kinder wiederholt auf, um verschiedenste Wünsche vorzubringen. Hunger, Durst, Ängste ... Verstärkt werden solche Verhaltensweisen durch Eltern, die keine Regeln für das Zubettgehen aufstellen, die nicht auf die Einhaltung von Regeln achten und die sich zu sehr am Willen der Kinder orientieren, ohne ihnen Grenzen zu setzen.

Hier ein paar beispielhafte Aussagen und Fragen von überforderten Eltern:

Fallbeispiel

„Herr Doktor, was kann ich tun? Immer, wenn ich abends gegen 22.30 Uhr ins Bett gehen möchte, wird meine 4-jährige Tochter, die ebenfalls noch wach ist, sauer, weil sie weiter aufbleiben möchte.“

„Ohne einen laufenden Fön unter der Bettdecke schläft unser 4-jähriges Kind nicht ein.“

„Seit dem 4. Lebensmonat fahren wir abends mit unserer zwischenzeitlich fast 4-jährigen Tochter mit dem Auto durch die Gegend, damit sie dann irgendwann einschläft.“

„Ohne mich geht unser 5-jähriger Sohn nicht ins Bett.“

„Unser 13-jähriger Sohn liegt immer noch bei uns im Elternbett.“

Durchschlafprobleme: Typisch dafür ist häufiges nächtliches Aufwachen, wobei es den Kindern nicht gelingt, sich eigenständig zu beruhigen und in den Schlaf zurückzufinden. Die Eltern tragen durch ihre Anwesenheit im Schlafzimmer und durch Verhaltensweisen wie Trösten, Wiegen oder Füttern dazu bei, dass die Kinder auf bestimmte Personen und Rituale angewiesen sind, um wieder einschlafen zu können. Viele werden aus Bequemlichkeitsgründen ins Elternbett gelassen, wo sich dann Eltern und Kinder beengt durch die weitere Nacht quälen.

Als bewährte Methode gegen (Wieder-)Einschlafprobleme gilt die Extinktion. Sie besteht darin, die Kinder zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu bringen,

ihnen aber keine weitere Aufmerksamkeit zu schenken. Auch wenn die Kinder minuten- oder stundenlang weinen, betteln oder schreien, dürfen die Eltern nicht darauf reagieren und sich den Kindern erst wieder zuwenden, wenn es Zeit zum Aufstehen ist. Auf diese Weise werden negative Verhaltensweisen nicht weiter verstärkt und langfristig gelöscht. Außerdem lernen die Kinder, selbstständig ein- und weiterzuschlafen. Erfahrungsgemäß schwächen sich die heftigen Reaktionen der Kinder bereits nach 3 Tagen ab und schon nach wenigen Nächten stellt das Zubettgehen kein Konfliktfeld mehr dar. Auch wenn die Methode wirksam ist, erscheint sie vielen Eltern grausam und unerträglich. Daher wird sie häufig modifiziert, indem die Eltern zwar beim Einschlafen anwesend sind, aber sich weder mit den Kindern beschäftigen noch ihren Wünschen nachgeben oder indem sie ab und zu nach den Kindern sehen, aber das Kinderzimmer gleich wieder verlassen.

Eine weitere Methode entspricht teilweise der Schlafrestriktion bei Erwachsenen und besteht darin, das Schlafengehen hinauszuzögern. Die Kinder werden eine Zeitlang später zu Bett gebracht als üblich. Sie sind dann müder und schlafen schneller ein. Wenn das Einschlafen reibungslos funktioniert, wird der Zeitpunkt des Zubettgehens allmählich wieder vorverlegt.

Bei Kindern, die nachts immer zur selben Zeit aufwachen, kann außerdem die Methode des gezielten Aufweckens eingesetzt werden. Dabei werden die Kinder einige Minuten vor dem Aufwachen geweckt, und es wird dafür gesorgt, dass sie rasch wieder einschlafen. Das regelmäßige Erwachen zu einer bestimmten Zeit wird dadurch deutlich reduziert und unterbleibt schon bald ganz.

Melisa Moore, Kinderpsychologin aus Philadelphia, informiert Eltern über das Schlafverhalten von Kindern und über den Einfluss des elterlichen Verhaltens darauf. Die Eltern sollen motiviert werden, das selbstständige Einschlafen der Kinder zu fördern und es nicht durch Überbehütung und falsch verstandene Aufmerksamkeit zu unterbinden. Sie sollen außerdem in der Anwendung positiver Routinen unterwiesen werden, also in kleinen, angenehmen Ritualen vor dem Zubettgehen, die die Kinder beruhigen und auf das Schlafen einstimmen. „Auf diese Weise stellen die Kinder einen Zusammenhang zwischen den angenehmen Erlebnissen und dem Schlafgehen her und empfinden das Schlafen als etwas Positives“, so Melisa Moore.

Wie bei den Erwachsenen, so spielt auch bei Kindern die Schlafhygiene eine wichtige Rolle. Kinder sollten kurz vor dem Schlafengehen oder vom Bett aus keine Handys, Computer, Fernseher oder Videospiele mehr nutzen. Auch auf intensives Spielen oder Bewegung sollte verzichtet werden, ebenso auf energiereiche Getränke und Speisen. Dem Schlaf zuträglich ist hingegen eine angenehme, ruhige Schlafumgebung, kleine Zubettgeh-Rituale und vor allem Regelmäßigkeit. Dadurch wird das Schlafen zu einem festen Bestandteil im Tagesablauf, der nicht mit Konflikten behaftet ist, sondern seinen eigentlichen Zielen dienen kann, nämlich der Ruhe und der Erholung.

Schichtarbeiter lernen schlafen

Viele Unternehmen, Betriebsärzte und Mitarbeiter haben es erkannt. Schlafstörungen bei Schichtarbeit sind nicht unveränderbar. Die lange als rein chronobiologisch verursachte betrachteten Schlafstörungen bei Schichtarbeit sind doch veränderbar.

Grundlage sind speziell an die jeweiligen Schichtbedingungen des Unternehmens angepasste Seminare. Sie basieren auf den jahrelangen Erfahrungen verhaltensmedizinischer und verhaltenstherapeutischer Gruppenbehandlungen bei Patienten mit einer Ein- und Durchschlafstörung. Die dort entwickelten und evaluierten Methoden werden teilweise auf die Situation von Schichtarbeitern übertragen oder modifiziert angepasst. Im Kapitel „Gesunden Schlaf kann man wieder lernen“ (S. 147) habe ich das Vorgehen bereits ausführlich beschrieben.

Tipp

- Mitarbeitern in Schicht kann man wieder zu einem besseren Schlaf, mehr Leistungsvermögen am Arbeitsplatz und zu einer besseren Akzeptanz der Schicht verhelfen.

Nutzen und Risiken von Schlafmitteln

Beachtenswert

Lediglich die Hälfte der Schlafmittelkonsumenten gibt an, mit einem Schlafmittel gut oder befriedigend schlafen zu können. Die andere Hälfte bleibt schlafgestört und unzufrieden.

Das „Deutsche Ärzteblatt“ berichtet im Januar 2015, dass jährlich 230 Millionen Tagesdosen an klassischen Schlafmitteln, den Benzodiazepinen, von den gesetzlichen Krankenversicherungen abgerechnet werden. Darin sind 74,6 Millionen Tagesdosen neuerer Schlafmittel, der sogenannten Z-Substanzen, enthalten. Wir sprechen gleich ausführlicher über diese Unterteilung. Von den insgesamt 230 Millionen Tagesdosen wird ungefähr die gleiche Menge zusätzlich über Privatrezepte verordnet, was jedoch meist in den Statistiken keine Berücksichtigung findet. So können wir insgesamt von ca. 460 Millionen Tagesdosen pro Jahr ausgehen, ohne dass dabei die sekundären Schlafmittel und die rezeptfreien Schlafmittel aus der Apotheke berücksichtigt wären. Gerade die rezeptfreien Schlafmittel erfahren in den vergangenen Jahren einen Boom. Nach der Marktanalyse „Gesundheit und Pharmazie“ der Axel Springer AG aus dem Jahr 2013 wurden in Apotheken für rezeptfreie Beruhigungs- und Schlafmittel im Jahr 2012 Umsatzsteigerungen von 6,7 % auf 191 Millionen Euro getätigt. Im Jahr 2014 lag der Umsatz bereits bei 203 Millionen Euro. Unter den Top Ten der rezeptfreien Phytopharmaka nehmen sie die vierte Position ein.