



Hauptsache, gut geschlafen?

Hoffentlich. Denn morgens ist das alles, was zählt. Dafür tragen wir Schlafmasken. Ohrenstöpsel. Beißschiennen. Verlassen eine Party pünktlich um 22 Uhr, obwohl es gerade richtig lustig ist. Wieso eigentlich bedeuten uns acht Stunden Schlaf mehr als ein neues Paar Schuhe?, fragt sich Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy.

0 Kommentare

Gefällt mir

0

0



Zungenkuss. Kupplung kommen lassen. Einschlafen. Es gibt Dinge im menschlichen Dasein, die sollte man machen, ohne darüber nachzudenken.

Auch im Umgang mit zornigen Lebensgefährten und Pin-Nummern ist ein natürlicher, quasi unbewusster Umgang empfehlenswert. Fängt man erst mal das Grübeln an, geht meistens was schief.

Bedauerlicherweise bin ich selbst dafür das durchschnittlichste und beste Beispiel: Brauche ich ganz dringend Geld, haste zum Automaten und wispere mantramäßig vier Zahlen vor mich hin, dann ist es garantiert gleich wieder so weit: "Die eingegebene Geheimzahl ist falsch. Ihre Karte wird eingezogen."

Oder: Je pädagogisch sinnvoller und angelesener ich auf meinen schwierigen Lebenspartner reagiere, desto größer ist die Chance, dass ich wenig später Sekt saufend bei einer Single-Freundin hocke und sie hingebungsvoll um ihre Lebensform beneide.

Oder: Kaum fange ich an, bewusst zu atmen, fühle ich mich dem Erstickungstod nahe. Kaum fange ich an, bewusst einzuparken, wird die Schlange hupender Besserwisser hinter mir immer länger. Und: Je dringender ich einschlafen will, desto wacher liege ich.

Es ist doch so: Je wichtiger der Termin morgens um acht ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass man um eins noch kein Auge zugemacht hat – obschon man seit zehn meditierend im Bett liegt, mit Kuschelsocken aus Angorawolle an den Füßen, zwei Tässchen zimmerwarmem Bio-Schlaftee im Blut und einer 5000-Euro-Matratze aus intermolekular gepresstem Kaltschaum unterm Hintern. Eigentlich nicht verwunderlich, dass der Deutsche dann am besten schläft, wenn er es nicht muss: von Samstag auf Sonntag. Die unruhigste Nacht in Deutschland hingegen ist die von Sonntag auf Montag, denn da kommt's ja wieder drauf an, am nächsten Morgen leistungsfähig und entspannt rüberzukommen.

Nur die Hälfte der Deutschen schlafen gut genug. Wenn Sie zu denen gehören, dann machen Sie bloß, dass Sie jetzt wegkommen. Jeder, der nicht weiß, was ein Concealer ist und dass er erfunden wurde, um Augenringe abzudecken, jeder, der noch nie die unsäglichen "Sexy Clips" im Fernseh-Nachtprogramm gesehen hat, jeder, der noch nie ein Nutellabrot um drei Uhr morgens gegessen, den schnarchenden Partner, den gnadenlosen Wecker, die rotierenden Gedanken verwünscht hat, sollte sofort aufhören zu lesen. Weiterblättern. Weiterschlafen. Gute Nacht.

Mehr bei
BRIGITTE.de

Dossiertalk: Und wie gut
schlafen Sie?

Schlaf-Serie

Weil, wenn Ihnen bewusst wird, wie wichtig Schlaf ist, wie lebenswichtig, wie störanfällig er ist, was für ein immer rarer werdendes Geschenk er ist, dass 90 Prozent unserer Gesundheit von der Qualität unseres Schlafes abhängen, wenn Ihnen bewusst wird, was für ein Schweineglück Sie haben, weil Sie kein Problem haben – nun, dann hätten Sie womöglich bald eines. Und dann wäre es vorbei mit der gesegneten Nachtruhe. Und dann würden Sie mal sehen, in wie vielen anderen Wohnungen auch zur Unzeit das Licht an und die Kühlschranktür aufgeht.

12 Millionen Deutsche haben ein wirklich behandlungsbedürftiges Schlafproblem. Und es wird ja keinen so richtig wundern, dass wir Frauen beim schlechten Schlafen wieder mal ganz weit vorn sind.

Stress und Depressionen halten auch Männer wach. Aber ich sag nur: Hormone. Diese verdammten Dinger beeinträchtigen unsere Nachtruhe während der Menstruation, während der ersten Tage des Zyklus und kurz nach dem Eisprung. Da bleibt nicht mehr viel Zeit zum Ausruhen.

Auch in den menstruationsfreien Zeiten, während Schwangerschaft und Stillzeit, gibt es keinen Grund zu frohlocken: Schon mal im Bett von rechts nach links gedreht mit drei Kilo Baby im Bauch und zwei Körbchengrößen mehr pro Brust? Schon mal morgens in den Spiegel geschaut als Mutter eines Säuglings, der um Mitternacht, um zwei, um drei und um sechs seinem Namen alle Ehre macht? Nein, da siehst du kein bisschen besser aus, als du dich fühlst.

Wenn man als Frau das alles hinter sich hat, kommen die Wechseljahre mit nächtlichen Hitzewallungen. Und danach ist man dann noch 'ne ganze Weile alt. Und alte Leute schlafen sowieso schlecht.

"Ich liebe den Schlaf. Er mich leider nicht." Das sagt meine Freundin Anja. Bis sie 16 war, hatte sie gar nicht bemerkt, dass sie zu wenig schlief. Sie dachte, es sei völlig normal, nachts mindestens viermal aufzuwachen, aufzustehen, zu essen, zu lesen, Hausaufgaben zu machen. Die Nacht war für sie immer Teil des Tages, bloß dunkler. Das vertraute Geräusch ihrer Kindheit war die Brotschneidemaschine – morgens um vier. "Irgendeiner aus meiner Familie war um die Zeit eigentlich immer in der Küche. Ich dachte, das muss so sein. Ich habe Kinderbücher geliebt, die nachts spielten, 'Peterchens Mondfahrt' und 'Der klein Häwelmann'. Mit elf fing ich an, Kaffee zu trinken." Selbst die Müdigkeit tagsüber erschien ihr natürlich. Bis sie zum ersten Mal bei ihrem Freund übernachtete. Der schlief binnen Sekunden auf dem Rücken liegend ein, schnarchte und schmatzte vor sich hin und wurde nach acht Stunden topfit wieder wach. "Ich habe ihn mit leichter Aggression beneidet. In dieser Nacht entstand meine Neigung zu Schlafbrillen, Ohrenstöpseln und getrennten Schlafzimmern."

Ich muss sagen, dass sich in meinem privaten Umfeld fast keine Frau befindet, die nicht unter den Geräuschen leidet, die ihr Partner nachts von sich gibt. "Ich würde ihn sehr gern erwürgen" oder "Wie konnte ich nur so ein grunzendes Monster heiraten?" sind unter den Aussagen über schnarchende Männer noch die freundlichsten.

Wobei ein Mann nicht mal schnarchen muss, um veritable Hassgefühle bei seiner wach liegenden Lebensgefährtin zu wecken. Allein die Tatsache, dass er schläft, während man sich selbst hin und her wälzt, wird bereits als Affront empfunden. Das ist, wie mit jemandem zusammenzuleben, der jeden Abend eine Schachtel Toffifee aufisst und immer noch in seinen Konfirmandenanzug passt. Während man selbst schon zulegt, wenn man sich mal zwei Pinienkernchen auf dem Salat gönnt.

Das Leben an der Seite von Menschen, die ohne Probleme schlafen und essen können, ist hart.

Und auch das Reisen an der Seite solcher Tiefschläfer ist keine Freude. Mein Freund Bert knackt überall sofort ein. Es reicht, dass er sich hinlegt. Oder hinsetzt. Oder sich langweilt. Die Fleisch gewordene Insel der Ruhe. Er ist genau der Typ, dessen Kopf im Flugzeug auf deine Schulter sinkt, wenn die Maschine fundamental knarzend von Luftloch zu Luftloch stürzt. Und während du dich mental auf eine Notlandung vorbereitest, rinnen aus seinem Mund Speichelfäden auf deine angstschweißdurchnässte Bluse. Bert ist sogar mal eingeschlafen - und das ist wirklich nicht erfunden -, während seine Mutter mit ihm sprach! Und nee, nicht am Telefon, es war an Ostern, und sie saß im Sessel und er auf der Couch. "Das einzig Schlimme daran war", sagt Bert bis heute schuldbewusstlos, "dass sie das nicht einmal gemerkt hat."

Jetzt hat ihn allerdings das Schicksal mit einer Frau gestraft, die schlecht einschlafen kann, vorzugsweise nachts über die Beziehung diskutieren möchte und sich durch das Ticken von Berts Wecker gestört fühlt. Ab und zu packt sie den Wecker heimlich in ein Handtuch und legt ihn unters Bett. Was zur Folge hat, dass sie das Ticken immer noch, er jedoch das Klingeln nicht hört.

Bei manchen Paaren wundere ich mich wirklich, warum die so hartnäckig an der Idee vom gemeinsamen Nachtlager festhalten. Man sollte mal eine Studie in Auftrag geben, wie viele ehemals Liebende sich noch lieben würden, wenn einer von ihnen rechtzeitig ein eigenes Bett bezogen hätte. Mir allein sind zwei Frauen bekannt, die nicht ohne Schlafbrille einschlafen können. Eine von ihnen liegt zusätzlich auf einem Lammfell und, je nach Jahreszeit, unter einer Heizdecke. "Um die optimale Schlaftemperatur von 29 Grad unter der Decke zu gewährleisten", wie sie sagt. Ich mag diese Frau sehr, aber was das Schlafen angeht, ist sie echt ein bisschen hysterisch. Ihr Freund macht sich auch immer derbe darüber lustig - oft ist er allerdings derjenige, der morgens auf dem Lammfell, und sie die, die an die Ecke des großen Bettes gedrängt aufwacht, nur mit Schlafbrille bekleidet.

Das aber ist nichts gegen den wunderbaren Satz: "Nur noch ein paar Seiten, Mäuslein." Während man selbst, um Schönheitsschlaf und Zellerneuerung besorgt, das Licht Punkt zehn Uhr ausknipst, wird auf der Betthälfte nebenan bis weit nach Mitternacht penetrant mit dem "FAZ"- Feuilleton geraschelt. Ohrenstöpsel? Vergessens Sie's!

Dabei ist es ungemein wichtig, dass man sich als Paar im Bett gut versteht, denn, man muss sich das mal vorstellen: Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Viel mehr als mit Essen, Sex, Sport, im Urlaub oder beim Haareschneiden. Und trotzdem gibt es viel, viel mehr Ernährungsratgeber, Yogafibeln und Reiseführer als Bücher über gelungenen Schlaf.

Ein Drittel des Lebens! Das sind bei einer Lebenserwartung von 80 fast 27 Jahre! Fünf Jahre davon entfallen allein aufs Träumen. Ein mordsmäßiger Anteil des menschlichen Lebens, und man sollte meinen, dass der mindestens ebenso gut erforscht ist wie der Anteil des Lebens, den der Mensch, sagen wir mal, beim Nordic Walking verbringt. Ist aber nicht so.

Die peinlichste Frage, die man einem Schlafforscher stellen kann, lautet deshalb: "Was ist Schlaf eigentlich genau?" Der Schlaf bleibt geheimnisvoll, irgendwie sogar unheimlich. Mir wird noch heute mulmig zumute, wenn ich mich an das Einschlaflied meiner Kinderzeit erinnere, mit der fahrlässigen Textzeile: "Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder geweckt." Ja herrje, und wenn der nicht will? Dann muss ich ewig weiterschlafen? Dann bleibe ich womöglich für immer stecken in dem "Wahrnehmungsloch in der Zeit"? Ist nicht von mir, sondern von dem amerikanischen Schlafforscher William C. Dement. Mir war der Schlaf nicht geheuer, und meine Mutter textete schleunigst das Lied um, zur Vermeidung späterer Schlafstörungen: "Morgen früh, wann Gott will ... "

Es hat gewirkt. Heute liebe ich es einzuschlafen. Dieser herrliche, wachsweiße, heimelige Moment. Wenn womöglich jemand, der es gut mit mir meint, noch liebe kleine Geräusche in der Küche macht

oder nebenan vorm murmeligen Fernseher sitzt. Dann gebe ich mich her, und mein schönstes Zuhause ist der Schlaf, "der die Stirne des Kummers entrunzelt, Balsam verwundeter Gemüter, die heilsamste Erquickung der Natur und die nahrhafteste Speise im Gastmahl des Lebens". Nein, auch das ist jetzt wider Erwarten nicht von mir, sondern von William Shakespeare.

Der Neurobiologe Peter Spork hat ein dickes Buch übers Schlafen geschrieben. Er kennt jede Schlafstudie und jedes Experiment - ja sogar Fadenwürmer und Quallen brauchen ihren Schlaf, und Ratten sterben nach 16 Tagen Schlafentzug! Peter Spork sagt: "Was genau im Schlaf passiert, das weiß man aber dummerweise noch nicht. Klar ist nur: Irgendwas geschieht da, Nacht für Nacht, was ungeheuerlich wichtig ist. Unser Gehirn muss allein mit sich sein, abgeschottet von der Außenwelt, um zu gewichten, zu funktionieren."

Im Tiefschlaf sortiert das Gehirn die Gedächtnisinhalte. Unwichtige Nervenverknüpfungen werden abgebaut, wichtige im Langzeitspeicher des Großhirns abgelegt. Wenn man sich also beispielsweise seine Pin-Nummer merken will, dann sollte man im wachen Zustand häufig an sie denken. Dann weiß das Gehirn, dass es diese Erinnerung wichtig nehmen soll, und speichert sie im Schlaf ab. Peter Spork sagt: "Wenn man nach einer Tennis-Trainerstunde die Nacht durchmacht, hat man das Geld umsonst ausgegeben. Beim Training bauen sich neue Nervenverknüpfungen auf, die nach 30 Stunden ohne Schlaf wieder verloren gehen - und dann spielt man nicht besser als jemand, der nicht beim Training war. Einige Forscher überlegen sogar, Menschen nach einem traumatischen Erlebnis gezielt am Schlafen zu hindern, damit sie das Erlebte vergessen und keine dauerhaften Schäden davontragen."

Artikel vom 08.02.2007

BRIGITTE Heft 5/2007 Text: Ildikó von Kürthy Foto: Photocase