

**Carolin Marx:**

## **NICHTORGANISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN**

Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2016. 127 S., 10 Abb., € 39,99 €

ISBN 978-3-662-50271-6

ISBN 978-3-662-50272-3 (ebook)

Der moderne Mensch verschläft knapp ein Drittel seines Lebens, konkret zwischen 2200 und 3000 Stunden im Jahr (das sind 91 bis 125 Tage) und hochgerechnet auf eine Lebenserwartung von 75 Jahren etwa 164000 bis 225000 Stunden. Allerdings nicht jeder. Es gibt Unterschiede nach Geschlecht, Alter, Stadt/Land, Gesundheit/Krankheit, genetischen Vorgaben, beruflicher und sogar psychosozialer Belastung, ja Nation (und hier je nach Industrialisierungsgrad und Wirtschaftsleistung?) u. a. m.

Aber nicht jeder kann schlafen wie er will, er muss schlafen, wie er kann oder darf. So gehören Schlafstörungen neben den Sorgen über Gewicht, Appetit und Schmerzen zu den häufigsten Klagen, die man seinem Arzt vorträgt. Zwar existieren große Unterschiede je nach Studie von etwa 10 bis über 50 % der Bevölkerung. In den meisten Untersuchungen gibt jedoch jeder 5. bis 4., in selteneren Fällen sogar jeder 3. Befragte an, unter Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen und einer Reihe weiterer schlaf-naher Beeinträchtigungen zu leiden.

Das ist nicht nur eine folgenreiche Last und je nach individuellen Bedingungen mit einer unerwartet hohen Zahl von weiteren körperlichen, aber auch seelischen und geistigen Beeinträchtigungen belastet, es ist auch ein wirtschaftlicher Faktor, über den man unter diesem Aspekt sogar offen reden kann (was beispielsweise bei manchen seelischen Störungen als nicht angepasst gilt).

Und so kommt es, dass eine große, vermutlich wachsende Zahl von Betroffenen Hilfe sucht – und findet. Vor allem in medikamentöser Hinsicht. Das sieht zwar jeder als höchstens „zweitbeste Wahl“, aber was soll er tun. Und auch der konsultierte Arzt weist zwar auf einige Schwachpunkte in der Lebensführung hin (vor allem Stress, Überlastung, selbstgewählt-ungünstige Schlaf-Wach-Zeiten, Genussgifte usw.), hat aber letztlich auch keine andere Wahl, als ein Rezept auszuschreiben.

Dabei muss man noch dankbar sein, dass die Pharmaindustrie zwar davon gut lebt, aber auch wissenschaftliche Fortschritte gemacht hat. Wer sich in Hypnotika auskennt, weiß, was früher lediglich zur Verfügung stand (z. B. Barbiturate, Bromide, Brom-Ureide, Methaqualon, notfalls sogar Opioide u. a.). Da hat sich zwar einiges geändert, ja gebessert, vor allem was Halbwertszeit (Hangover am nächsten Morgen), Suchtgefahr und weitere Risiken anbelangt; aber es sind noch viele Wünsche offen. Und die meisten, die Schlafmittel nehmen (müssen), sind sich der kritischen Konsequenzen auch bewusst – aber was sollen sie tun.

Dabei gibt es vor allem für die so genannten *nicht-organischen Schlafstörungen* bemerkenswerte Angebote, vielleicht nicht die grundsätzlich erhoffte generelle Lösung, aber doch hilfreiche Methoden, die allerdings zuerst gelernt, ja regelrecht trainiert werden müssen, um später ggf. so zu greifen, dass man wieder seinen Frieden mit seinem Schlaf machen kann (im wahrsten Sinn des Wortes).

Dafür stehen schon bisher eine Reihe von interessanten Publikationen zur Verfügung, wissenschaftlich fundiert (und in entsprechender Terminologie für Experten angeboten), aber auch allgemein-verständliche Flyer, Broschüren, Bücher und zunehmend auch digitale Angebote.

Ein empfehlenswertes Beispiel ist das 2016 erschienene Buch über *Nichtorganische Schlafstörungen* für Hausärzte, Psychiater, Neurologen und Psychotherapeuten, die an der Versorgung von Patienten mit entsprechenden Beeinträchtigungen beteiligt sind – und nicht selten resignieren (müssen).

Autorin ist die Diplom-Psychologin Carolin Marx, Psychologische Psychotherapeutin, die auf dem Gebiet der Schlafstörung geforscht hat und sich jetzt in ihrer Praxis speziell mit diesem häufigen Phänomen beschäftigt.

Das Buch orientiert sich an den Vorgaben der so genannten „S3-Leitlinien nicht erholsamer Schlaf“ und vermittelt mit Hilfe von 20 Therapie-Bausteinen mit entsprechenden praktischen Übungen das notwendige Wissen zur Selbsthilfe. Dabei werden nicht nur theoretische Inhalte vermittelt, es wird auch im Dialog mit den Betroffenen auf die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten eingegangen, und zwar „alltags-tauglich adaptiert“. Dabei geht es um die Therapie-Bausteine Schlafrestriktion,

Schlafentzug, Wachtherapie, paradoxe Intervention, Psychoedukation, Schlafhygiene (Regeln des gesunden Schlafs), Achtsamkeit, ferner Entspannungstechniken, Stress-Management, den Einfluss des Denkens, die interpersonelle soziale Rhythmusterapie sowie spezielle Aspekte wie Schichtarbeit, Alkohol, Drogen, Medikamente, Sexualität, Ernährung, Licht und besondere Belastungen (z. B. Alpträume). Am Ende informative Patientenberichte und ein Kapitel über die Evaluation der angeführten Therapie-Bausteine und ein ausreichendes Stichwortverzeichnis; ausführliche Literatur nach jedem Hauptkapitel.

Ein Informations-Angebot für medizinische und psychologische Fachleute im Alltag, einem Alltag, der durch Schlafmangel für die Betroffenen sehr mühsam bis quälend geworden ist und für die Therapeuten mitunter recht frustrierend. Das könnte sich mit dieser Anleitung zur Linderung nichtorganischer Schlafstörungen ändern. Dass es nicht so einfach ist, weiß jeder. Das Angebot liegt jedenfalls vor (VF).