

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vom fatalen Teufelskreis der Schlaflosigkeit  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820999>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vom fatalen Teufelskreis der Schlaflosigkeit

**Die Journalistin Monika Fischer litt schon seit ihrer Kindheit an Schlafstörungen. Als sich die Lage vor rund einem Jahr zuspitzte, suchte sie die Klinik für Schlafmedizin in Luzern auf. Dort erfuhr sie, dass sie an Insomnie leidet, und lernte, wie sie mit den Schlafstörungen besser umgehen kann. Ein Erfahrungsbericht.**

«Seit jeher habe ich Probleme mit dem Schlafen. Ich erinnere mich noch gut an die Baldriantropfen, die mir die Mutter jeweils vor Prüfungen gab. Baldrian hat mich viele Jahre begleitet.

Eine Zeit lang versorgte mich eine Bekannte, die als Pflegefachfrau in einem Spital arbeitete, regelmässig mit Schlaftabletten. Ich konnte damit tief und gut schlafen und hatte keinerlei Nebenwirkungen. Es war eine wunderbare Zeit! In einer schweren Lebenskrise bat ich einen mir gut bekannten Arzt um Schlaftabletten. Er gab mir eine Zehnerpackung mit dem Hinweis, ich müsse zu einer Konsultation kommen, wenn es nicht bessere. Irgendwie kam ich auf diese Weise viele Jahre durch: Ich nahm homöopathische Mittel oder kam auf verschiedenen Wegen zu Beruhigungs- oder Schlafmitteln.

Vor ungefähr einem Jahr spitzte sich die Lage zu. Es war nicht das Mass der Arbeit, sondern die damit verbundenen komplexen Fragen und Umstände, die mich psychisch stark belasteten. Ich hatte den Eindruck, überhaupt nicht mehr schlafen zu können. Tagsüber fühlte ich mich müde, kraftlos, ausgelaugt. Ich hatte Mühe, mich zu konzentrieren und komplizierten Gedankengängen zu folgen. Schon im Voraus hatte ich Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht, in der sich meine Gedanken einmal mehr endlos drehen würden; Angst, meine Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können. Beim Autofahren empfand ich mich mehr und mehr als Gefahr im Strassenverkehr. Diese Einsicht bewog mich zum Handeln.

Mein Hausarzt meldete mich bei der Klinik für Schlafmedizin in Luzern an. Allein schon das Eingeständnis, ein echtes Problem zu haben, verbunden mit der Gewissheit, endlich Hilfe zu bekommen, wirkte entlastend. Mit dem Termin in der Agenda konnte ich wieder einigermaßen schlafen. Das Gefühl der Entlastung wurde beim Lesen der Unterlagen, die mir von der Klinik zugeschickt wurden, noch verstärkt. Ich vernahm den Namen meiner Schlafstörungen – Insomnie – und erfuhr, dass auch zahlreiche andere Menschen daran leiden. Das Ausfüllen des Fragebogens zusammen mit dem Anmeldeformular gab mir erste interessante Einblicke in die Art, mögliche Gründe und die Auswirkungen meiner Schlafstörung.

Der ersten Konsultation in der Klinik sah ich mit einer gewissen Spannung entgegen: Was wird mich erwarten? Musste ich dort schlafen? Gibt es eine Lösung für das Problem, an dem ich schon so lange leide? Schliesslich war ich ja selber schuld, so hiess es von aussen, weil ich zu viel arbeite. Wie sollte mir da jemand helfen können, wenn ich doch selber schuld war!

Die Ärztin, Dr. Spindler, legte mir den Ablauf der Behandlung dar. Anhand der bereits beantworteten Fragen ging sie im Gespräch näher auf die Art und die Hintergründe meiner Schlafstörung ein. Im Anschluss daran erklärte mir ein Mitarbeiter den Aktometer, den ich die nächsten zwei Wochen wie eine Uhr am Handgelenk tragen musste. Der Bewegungsmesser zeichnet die verschiedenen Phasen der Ruhe und jeder körperli-

chen Aktivität genau auf und gibt zusammen mit dem Schlaftagebuch detailliert Auskunft über Art und Zusammenhänge rund um den Schlaf und seine Störungen. Im Morgenprotokoll sind Fragen zum Wohlbefinden, zur Einschätzung der Länge des Schlafes der letzten Nacht, zu möglichen Gründen für die Schlafstörungen zu beantworten. Im Abendprotokoll geht es um die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit während des Tages, um mögliche Belastungen, aussergewöhnliche Ereignisse, die Einnahme von Genussmitteln (Kaffee, Alkohol, Zigaretten) am Abend.

Ich führte dieses Schlaftagebuch gern. Es gab mir erste Aufschlüsse über meinen Schlaf und mögliche Ursachen von Störungen, die ich vorher zu wenig bewusst wahrgenommen hatte. Die Auswertung des Aktometers in Verbindung mit dem Schlaftagebuch vertiefte diese Einsichten. Anhand dieser Ergebnisse ging die Ärztin in den nächsten drei Sitzungen näher auf die Ursachen der Störungen ein und suchte im gemeinsamen Gespräch nach Lösungsansätzen.

Eine erste überraschende Erkenntnis für mich war, dass ich jeweils länger geschlafen hatte, als ich vermutet hatte. Meine vermeintlich schlaflosen Nächte waren also nicht ganz ohne Schlaf gewesen. Schwarz auf weiss sah ich unterschiedliche Dinge, die mir den Schlaf raubten. Am einfachsten anzugehen waren die Störungen von aussen. Dem Motorenlärm der nahen Hauptstrasse kann nun einmal nicht anders begegnet werden als durch geschlossene Fenster. Seitdem mein Mann Medikamente gegen seine nächtlichen Beinbewegungen nimmt, haben wir beide einen ruhigeren Schlaf. Sind Nachtstörungen beispielsweise durch die Grosskinder oder Telefondienst unvermeidlich, wird klar abgesprochen, wer dafür verantwortlich ist. Der andere Partner zieht sich in ein ruhiges Zimmer zurück.

Eindrücklich war für mich die Erkenntnis, dass ich aus Solidarität mit meinem Mann, der eher ein Morgenmensch ist, häufig entgegen meinen eigentlichen Bedürfnissen zu früh schlafen gegangen bin und mich dann stundenlang wach im Bett wälzte. Ich gebe mir nun wann immer möglich die nötige Zeit zum Abschalten und Entspannen. Dies gelingt mir am besten beim



Foto: Dany Schulthess

**Das Schlaftagebuch war Monika Fischer eine wichtige Hilfe: Es gibt detaillierte Aufschlüsse über die Art und die Zusammenhänge rund um den Schlaf und seine Störungen.**

Musikhören oder beim Lesen eines nicht allzu komplizierten, spannenden Buches. Im Gegensatz zu früher gehe ich nun erst ins Bett, wenn mir die Augen fast zufallen – das ist häufig nach Mitternacht. Wenn möglich belaste ich meinen Magen am Abend nicht mehr mit schwerem Essen und schaue nachts, wenn ich aufwache, nicht mehr auf die Uhr.

Nicht immer leicht fällt es mir, die Regel «Bettzeit ist Schlafzeit» einzuhalten. Dies heisst nämlich auch, nachts aufzustehen, wenn man nicht schlafen kann, anstatt im Bett die Gedanken kreisen zu lassen. Es braucht für mich einige Überwindung, mich vom warmen Bett zu erheben, in einen Sessel zu setzen und vielleicht etwas zu lesen, bis mir die Augen fast zufallen. Und doch ist es wirksam.

Die Gespräche haben mir auch gezeigt, welche Ereignisse und Erfahrungen mich seelisch stark belasten und meinen Schlaf verhindern können. Es ist nicht in erster Linie das Mass und der Druck der Arbeit, sondern zum Beispiel der Umgang mit Nähe und Distanz und anderes. Es wird wohl einige Zeit brauchen, um diesbezüglich weiterzukommen.

Nach vier Sitzungen fand ich es an der Zeit, die Behandlung abzuschliessen. Schlafstörungen habe ich zwar noch immer. Doch weiss ich nun, wie ich damit umgehen kann. Möglicherweise werde ich mich jedoch wieder einmal in der Schlafklinik anmelden, um auch die tiefer liegenden Muster gemeinsam mit einer Fachperson anzugehen.»