

6.3.3 Bewältigungsansätze bei Schlafproblemen

*Tinnitus
kann
Schlaflosigkeit
anstoßen.*

Eine der häufigsten Klagen bei einem chronisch komplexen Tinnitus sind Ein- und Durch-Schlafprobleme. Dabei wird meist verständlicherweise der Tinnitus als Hauptursache angeführt: „Nachts wird mein Tinnitus besonders aggressiv“ und: „Die Kreissäge im Kopf macht jedes Einschlafen unmöglich“ sind häufige Klagen. Die Konsequenzen der quälenden Unrast sind offensichtlich: Unausgeschlafenheit führt zu Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Leistungsminderung und weiteren Problemen bis hin zu Berufsunfähigkeit und verzweifelter Lebensunlust.

Was ist es nun, was Menschen am Tinnitus verzweifelt nicht schlafen lässt?

Der Lärm im Ohr „an sich“ kann nicht die hinreichende Erklärung sein. Auch bei den schlafgestörten Patienten liegt die vergleichende Tinnitus-Lautheit bei nur ca. 10-15 dB über der Hörschwelle, wie bei den anderen Tinnitus-Betroffenen auch.

In aller Regel können ärztlich auch andere organische Ursachen meist ausgeschlossen werden, so etwa eine nächtliche Minderversorgung mit Sauerstoff, die sogenannte Schlafapnoe.

Verstehen

Wichtig ist auch hier, zu verstehen, was der Tinnitus speziell nachts und meist „in Ruhe“ bewirken kann und was er nicht bewirken kann.

Wichtig zu wissen ist, dass der Tinnitus auch messbar nachts nicht lauter wird. Aber gerade nachts erscheint das Geräusch stärker, weil - in der Regel - die Überdeckung durch All-TAGS-Geräusche und die Ablenkung etwa durch die Arbeit wegfällt.

Dass der Tinnitus bei seinem ersten Auftreten sehr viel Unruhe stiften kann, ist verständlich.

Dies kann schon als alleiniger Grund zu Schlaflosigkeit führen. Erfahrungsgemäß - auch das ist wichtig zu wissen - verlieren sich dennoch diese Schlafstörungen im Laufe der ersten drei Monate bei ca. 95% der Tinnitus-Betroffenen.

Also muss da noch etwas anderes sein, was die Mechanismen, die zur Schlafstörung führen, aufrechterhält.

Um den Schlafstörungen auf den Grund gehen zu können, ist es sinnvoll, ein wenig über den „normalen“ Schlaf zu wissen.

Hier stehen uns vielfältige Untersuchungen der Schlafforschung zur Verfügung, die folgende Kernaussagen beinhalten:

1. Schlaf findet in verschiedenen Rhythmen statt. "Normalerweise" werden vier Phasen pro Nacht durchlaufen. Jede dieser Phasen dauert durchschnittlich ca. 90 Minuten.
2. Wir unterscheiden leichten und tiefen Schlaf, sowie Traum- und Nicht-Traum-Phasen. Besonders wichtig sind für den Körper die Tiefschlafphasen.
3. Bei den Tiefschlafphasen ist vor allem die Ruhezeit und das entspannte Liegen wichtig. Dies erlaubt dem Stoffwechsel, auf "Sparflamme zu kochen".
4. Die Tiefschlafphasen werden im wesentlichen schon rasch während des ersten und zweiten Schlafzyklus durchlaufen. So ist auch bei einem nur zweistündigen Schlaf gesichert, dass der wichtigste Teil vorrangig und schon relativ früh in der Nacht gewährleistet ist.
5. Die Nicht-Tiefschlafphasen sind ohne Schaden auch durch Dösen oder entspanntes Liegen, Tagträumen etc. ersetzbar.
6. Das Schlafbedürfnis ändert sich im Laufe des Lebens von 18 Stunden beim Säugling bis zu wenigen Stunden im hohen Alter.
7. Alle Schlafzeiten, auch der Mittags- oder Büroschlaf oder das Nickerchen am Fernseher müssen zusammengezählt werden, wenn über ausreichende oder unzureichende Schlafzeiten gesprochen wird.
8. Die sicherste Methode, Schlaflosigkeit zu erreichen, ist unbedingt schlafen zu wollen! Einschlafen können wir nur spontan, nicht auf Befehl.
9. Sogenannte Schlafmittel, meist Betäubungsmittel, zerstören ebenso wie Alkohol die Schlafphasen und den Nutzen des Schlafes. Fatalerweise wächst dadurch der Glaube, mehr der Droge müsse her, um mehr zu helfen, eine Schlussfolgerung, die nur in die körperliche und seelische Sucht führt. Damit wird diese "Lösung" zum größten Problem.

Positiv ausgedrückt heißt das:

Der Körper sorgt gut für sich.

Es ist zwar sehr schön, lange schlafen zu können, aber es besteht keine Notwendigkeit eines achtstündigen Nacht-Schlafes. Sechs oder auch nur vier Stunden *können individuell* vollkommen ausreichend sein, denn die wesentlichen Bedürfnisse des Körpers werden schon im ersten, spätestens im zweiten Schlafzyklus befriedigt.

Mit dem Wissen zu Schlaf und Tinnitus raten wir zunächst zu einfachen Maßnahmen. Dabei können schon kleine Dinge, wie abends Musik bis zum Einschlafen hören, ein leises Springbrunnenplätschern im Raum oder ähnliches, Erfolg bringen.

Wenn dies noch nicht zum Erfolg führt, empfehlen wir - als Einstieg in ein verändertes Schlafverhalten - die in unserer Klinik eingesetzten Schlafrituale. Diese beginnen beim Tag und beinhalten Geschenke an den nicht „zu zwingenden“ Gott des Schlafes ...



**Hypnos:
der Gott des
Schlafes**

Schlafrituale



a) Der Tag soll wach gestaltet werden: Sowohl vom Mittagsschlaf als auch vom Schlaf vor dem Fernseher soll Abstand genommen werden.

b) Das Bett soll als alleiniger Ort des Schlafes hochgeschätzt und auch nur dazu genutzt werden. Es darf somit auch erst aufgesucht werden, wenn wirkliche Müdigkeit vorliegt.

c) Es sollen - als Gabe an sich selbst und an die nicht zu erkaufende Göttin des Schlafes - zwei bis drei angenehme Dinge ausgeführt werden, ehe das Bett aufgesucht wird. Das kann sein:

- Eine Runde spazierengehen,
- ein schönes Buch lesen (kein spannender oder gar ängstigender Krimi)
- ein Bad nehmen ...

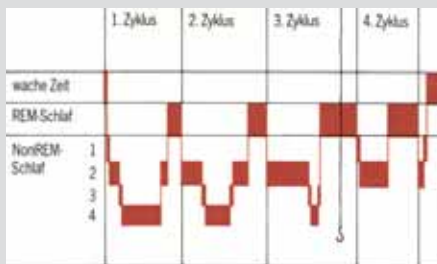
Der Phantasie sollen keine Grenzen gesetzt sein.

d) Es soll kein Alkohol oder ein als "Schlaf"mittel ausgegebenes Betäubungsmittel eingenommen werden (Ausnahme sind die sogenannten Neuroleptika und Antidepressiva, wenn sie fachärztlich verordnet wurden. Diese Medikamente machen nicht abhängig).

e) Kaffee oder schwarzer Tee sollten 4-6 Stunden vor der gewünschten Einschlafzeit gemieden werden.

f) Bei Durchschlafstörungen, also Aufwachen in der Nacht, soll aufgestanden und die Zeit genutzt werden, etwa mit Lesen, Spazierengehen, Klangtherapie oder einem Entspannungsverfahren. Das Bett soll erst wieder aufgesucht werden, wenn wieder Müdigkeit eingetreten ist.

g) Um die eigene Schlafzeit zu überprüfen, kann es manchmal nach einer gewissen Zeit sinnvoll sein, ein großes Blatt Papier neben das Bett zu legen und in der Zeit der Schlaflosigkeit alle 15 Minuten ein Kreuzchen zu machen.



Im engen Kontakt mit dem Therapeuten können diese konkreten Schlafrituale konkret ausgestaltet werden. Meistens führen sie dann oft schon innerhalb einer Woche zum Erfolg.

Aber selbst wenn nicht sofort alles gut geht, ist das Gespräch über die Stellen, an denen die Befolgung der Schlafrituale "hakt", wichtig. Dann müssen Änderungen besprochen und auf Sie abgestimmt werden. Entscheidend ist, dass Sie einen Anfang zur Änderung Ihrer Situation machen und sich dabei – soweit nötig – therapeutische Hilfe hinzuholen.

Wenn dieses Problem ausreichend gelöst ist, könnte möglicherweise darauf aufbauend der Tinnitus vielleicht sogar benutzt und eingebaut werden.

**Wenn Sie einen summenden Tinnitus haben -
und sich nun schon über die Ursache und das
Wirkgeschehen ausreichend sicher sind:**

- stellen Sie sich dieses Ohrgeräusch vielleicht vor als Bachrauschen,
- vielleicht könnte Sie auch ein Sausen im Ohr an ein Windmühlen-Geräusch erinnern
- oder Sie stellen sich ein Pfeifen als Grillenzirpen vor.

Haben Sie andere oder weitere Ideen, an welche für Sie positiven Dinge Sie der Tinnitus erinnern könnte?

Verbinden Sie diese positive Erinnerung mit der Vorstellung

- von einer blühenden Wiese,
- einem Bach,
- dem Meer.

Denken Sie daran,

- wie Ihnen dabei die Sonne auf den Bauch geschienen hat,
- wie nachts beim Grillenzirpen im Urlaub an der See die Wellen sacht ans Ufer schlugen
- oder denken Sie an eine Ihnen angenehme Situation oder ein angenehmes Gefühl.



Vielleicht kann Ihnen – wie uns – ab heute der Tinnitus sogar beim Einschlafen helfen ... ?!

Vielleicht können Sie dies mit dem Entspannungsverfahren und der Klangtherapie verbinden und so den Einstieg in das Reich des Schlafes wagen.