

# Schlaf gut! Ein Bericht aus der psychologischen Praxis

Sleep Well! A Report From the Psychological Practice

Karin Klug

## Themenschwerpunkt Schlaf

### Zusammenfassung

Schlafstörungen sind in der psychologischen Praxis zwar ein Dauerthema, geraten jedoch, aufgrund der sich vor-drängenden Problemlagen und Diagnosen, gerne in den Hintergrund und werden in der gezielten Behandlung wenig berücksichtigt. Der vorliegende Beitrag geht kurz auf die wichtigsten Aspekte von Schlaf, Schlafmangel, Schlafstörungen etc. ein und befasst sich in Folge mit psychologischen Behandlungsmöglichkeiten und Psychoedukation. Anschließend werden zwei Fallbeispiele zusammengefasst, wie sie in der Praxis typisch sind. Da die Schlafqualität von vielen Faktoren abhängt, ist es dabei sinnvoll, detailliert Lebensumfeld und Lebensgewohnheiten zu erfragen. Konkrete Tipps zu einem guten Schlaf, die mit den KlientInnen/PatientInnen besprochen werden, ergänzen den Artikel.

### Abstract

Sleeplessness and sleep disorders are an ongoing topic in a psychological practice, but due to the pre-existing problems and diagnoses, they are often sidelined and little attention is paid to their targeted treatment. This article briefly discusses the most important aspects of sleep, sleep deprivation, sleep disorders etc. and deals with psychological treatment options and psycho-education. Two case studies are then summarized, as they are typical in practice. Since the quality of sleep depends on many factors, it makes sense to ask for detailed living environment and lifestyle habits. Concrete tips for good sleep, which are discussed with the clients/patients, complete the article.

### 1. Einleitung

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. In einer Zeit voller Stress und Hektik und einer Überfülle an nahezu unbegrenzten Möglichkeiten, Verpflichtungen und Angeboten ist es naheliegend, hier einsparen zu wollen – weniger Schlafenszeit bedeutet schließlich mehr Zeit für anderes. Könnte man glauben. Und tatsächlich glauben das viele Menschen! In meiner Praxis erlebe ich oft, dass Menschen von allerlei Symptomen berichten (Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen etc.) und fast erstaunt sind, wenn ich sie erst mal nach Schlafgewohnheiten und Schlafqualität befrage. Dabei sind gesunder Schlaf und Schlafverhalten ein wesentlicher Ansatzpunkt in der (gesundheits-) psychologischen Praxis.

Vorweg möchte ich kurz auf einige Basisbausteine zum Thema Schlaf eingehen, die ich gerne mit meinen KlientInnen im Sinne einer Psychoedukation bespreche.

### 2. Schlaf und Schlafmangel

#### 2.1. Warum wir schlafen

Schlaf ist lebensnotwendig.

*Unser Schlaf dient der körperlichen und geistigen Entspannung und Erholung und gilt damit als Grundvoraussetzung für unsere physische und psychische Gesundheit.*