

Beginnen Sie damit, den Patienten zu fragen, ob er sich auf eine Imaginationsübung einlassen möchte. Wenn dies bejaht wird, fahren Sie fort. Bitten Sie den Patienten, sich vorzustellen, es gäbe einen Regler, mit dem man die Intensität von Wahrnehmungen und Gefühlen einstellen kann. Einen Regler, gleich dem Lautstärkeregler an einer Stereoanlage. Fragen Sie den Patienten, ob es Wahrnehmungen oder Gefühle gibt, die er insbesondere in der Nacht niedriger einstellen würde, wenn er dies könnte. Möglicherweise berichtet der Patient von störenden Geräuschen des Bettpartners, Straßenlärm oder dem Ticken einer Uhr. Oder von den unangenehmen Gefühlen im Zusammenhang mit der insomnischen Symptomatik wie Frustration, Ärger oder Hilflosigkeit. Aber auch das Dämpfen oder »Herunterregeln« von angenehmen Gefühlen wie etwa Freude sollten Sie erfragen.

Fragen Sie nun nach individuellen Erfahrungen, unangenehme Wahrnehmungen oder Gefühle »leise« stellen zu wollen, insbesondere nach Unterschieden hinsichtlich der Dauer eines möglichen Erfolgs (kurzfristig und dauerhaft).

Wenn der Patient vergebliches Bemühen berichtet, weisen Sie darauf hin, dass dies eine Erfahrung ist, die viele Menschen machen. Je stärker sie ihre Wahrnehmungen oder Gefühle »herunterregeln wollen«, umso deutlicher nehmen sie die Wahrnehmungen und Gefühle nach einer gewissen Zeit wieder wahr. Eine dauerhafte Regulation unserer Wahrnehmungen und Gefühle gelingt somit über den »Lautstärkeregler« alleine nicht. Dies gilt es, dem Patienten verständlich zu vermitteln:

»Über den besagten »Lautstärkeregler« haben wir keine direkte und dauerhafte Kontrolle, jedoch über einen anderen Regler, den man »Bereitschaftsregler« nennen könnte. Einen Regler also, an dem man die Bereitschaft einstellen kann, eine bestimmte Wahrnehmung oder ein bestimmtes Gefühl wahrzunehmen und zu tolerieren. Ein hoch eingestellter »Bereitschaftsregler« erlaubt unangenehme Wahrnehmungen anzunehmen und zu akzeptieren.«

Eine Selbstinstruktion könnte wie folgt lauten: »Wenn ich eine Wahrnehmung oder ein Gefühl habe, egal ob dies angenehm oder eher unangenehm für mich ist, werde ich es akzeptieren und nichts dagegen unternehmen. Ich werde es zulassen, dass Wahrnehmungen und Gefühle manchmal maximal unangenehm sein können, in dem Wissen, dass sie auch wieder abklingen und »leiser« werden.«

Eine hohe Einstellung auf dem »Bereitschaftsregler« geht damit einher, den »Lautstärkeregler« nicht zu betätigen, auch wenn dieser hoch eingestellt sein sollte.

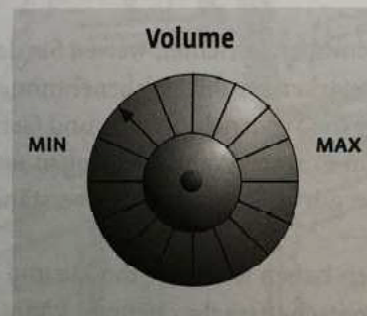
Fragen Sie nun den Patienten, ob es Situationen gab, wo er Erfahrungen mit dem »Bereitschaftsregler« gemacht hat und was er darüber berichten kann. Weisen Sie auf häufig beobachtbare Zusammenhänge zwischen Lautstärke- und Bereitschaftsregler hin, genauer:

»Wenn wir den »Bereitschaftsregler« niedrig einstellen, stellt sich der »Lautstärkeregler« eher hoch ein. Wenn wir den »Bereitschaftsregler« hoch einstellen, treten Wahrnehmungen und Gefühle zeitweise sehr intensiv auf, werden aber auch wieder schwächer und »leiser«, verschwinden manchmal auch ganz.«

Bitten Sie dem Patienten nun an, eine Übung mit dem Lautstärke- und Bereitschaftsregler durchzuführen.

→ Wenn man es so sagen möchte, haben wir in uns zwei Regler. Einer davon regelt die Intensität unserer Wahrnehmungen und Gefühle: der »Lautstärkeregler«. Der andere Regler, nennen wir ihn »Bereitschaftsregler«, bestimmt die Akzeptanz von Wahrnehmungen und Gefühlen unterschiedlicher Intensität.

Über den »Lautstärkeregler« haben wir keine vollständige Kontrolle, wir können nicht bestimmen, wie laut oder wie leise unsere Wahrnehmungen oder wie stark unsere Gefühle sind. Kontrolle haben wir jedoch über den »Bereitschaftsregler«. Wir können über unsere Bereitschaft die Akzeptanz für bestimmte Wahrnehmungen oder Gefühle bestimmen, in dem wir diesen Regler hoch oder niedrig einstellen. Viele Menschen erleben dies paradox: Bei einem hoch eingestellten »Bereitschaftsregler« erleben wir Wahrnehmung oder Gefühle mal stärker oder mal schwächer, wenn unser »Bereitschaftsregler« jedoch niedrig eingestellt ist, sind unsere Wahrnehmungen und Gefühle jedoch oft stark und anhaltend.



Wahrnehmungen und der »Bereitschaftsregler«

Viele Insomniepatienten berichten darüber, durch die Geräusche ihrer Bettpartner (Atmen, Schnarchen etc.) oder bspw. durch Straßenlärm gestört zu sein und deshalb nicht schlafen zu können. In dieser Situation ist der »Bereitschaftsregler« eher niedrig eingestellt. Die Betroffenen sind nicht bereit, Hintergrundgeräusche anzunehmen. Die Umgebungsgерäusche werden demnach als sehr störend wahrgenommen, hindern die Betroffenen am Einschlafen.

Im Kontrast dazu schlafen jedoch nicht wenige Insomniepatienten gelegentlich ungewollt beim abendlichen Fernsehen ein. Trotz der dort widrigen Verhältnisse. Es ist laut (Schießereien, Gespräche, Verfolgungsjagden, Schreie etc.) und hell. Dennoch werden sie nicht durch die Geräusche am Einschlafen gehindert! In dieser Situation ist der »Bereitschaftsregler« für das Wahrnehmen von Geräuschen hoch eingestellt. Die Geräusche werden nicht als störend empfunden und das Schlafen gelingt.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihren Lautstärke- und Bereitschaftsreglern gemacht? Haben Sie schon versucht, Ihren »Lautstärkeregler« für Wahrnehmungen und Gefühle herunterzudrehen? Hat es funktioniert? Und haben Sie schon Erfahrungen mit Ihrem Bereitschaftsregler gemacht? Wenn ja, welche?

.....

.....

.....

.....

Was Bereitschaft bedeutet

Bereitschaft ist ein wichtiges Grundprinzip zum Annehmen der Realität. *Bereitschaft bedeutet, unsere Realität anzunehmen, sie zu akzeptieren und sich dafür zu öffnen.* Dies ist das Gegenteil des Versuches, Unangenehmes zu vermeiden, zu unterdrücken oder zu ignorieren. Bereitschaft bedeutet, sich den negativen Aspekten unseres Erlebens ebenso zuwenden zu können wie den positiven. Es bedeutet auch, den ursprünglichen Gefühlen oder Empfindungen nicht durch Vermeidung weitere unnötige Bewertungen und Gefühle hinzuzufügen. Dabei ist es nicht grundsätzlich falsch, nach positiven und angenehmen Empfindungen und Gefühlen zu streben, jedoch sollte man achtsam hinsichtlich möglicher »Nebenwirkungen« solcher Strategien sein.

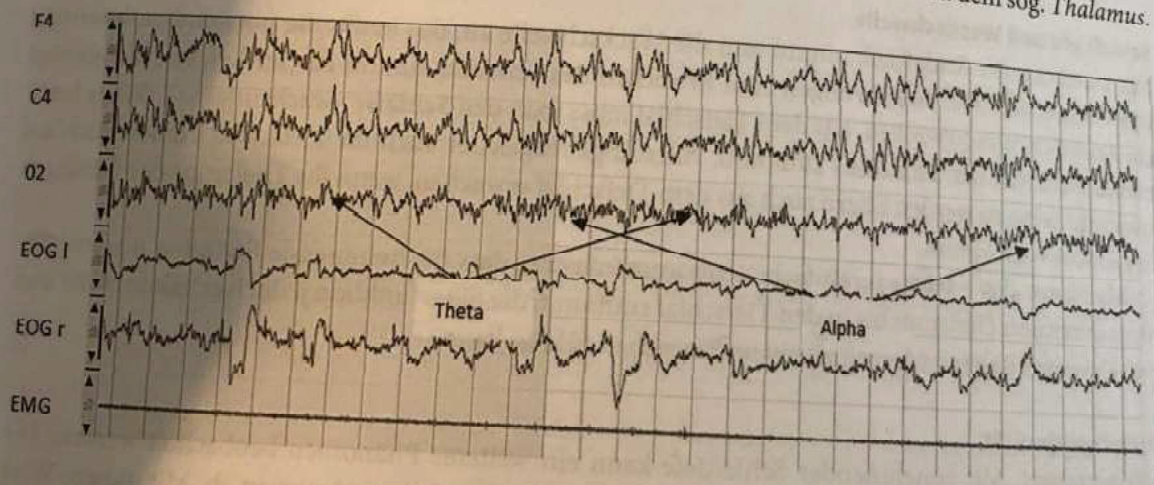
Wenn es Ihnen gelingt, Bereitschaft hinsichtlich der Nebengeräusche oder dem Atmen des Bettnachbarn zu entwickeln, werden Sie diese in Zukunft weniger als Bedrohung Ihres Schlafs wahrnehmen, sondern einfach nur als Nebengeräusche. Es wird Ihnen besser gelingen, in den Schlaf zu finden.

Gibt es Wahrnehmungen oder Gefühle in der Bettsituation, denen Sie in Zukunft mehr Bereitschaft entgegenbringen möchten? Wenn ja, welche sind das?

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Bereitschaft diesen Wahrnehmungen gegenüber gemacht?

Das Einschlafen

Der Übergang vom Wachen zum Schlafen findet nicht abrupt, sondern fließend statt. Einschlafen ist also nicht mit dem Ein- und Ausschalten des Lichts vergleichbar. Beobachtet man die Hirnströme während des Einschlafprozesses, kann man feststellen, dass die schnelleren Frequenzen im Beta- und Alpha-Bereich immer mehr zugunsten der langsamen Theta-Aktivität abnehmen. Diese Abnahme erfolgt jedoch nicht stetig, sondern wechselt sich mit Phasen ab, in denen die Frequenzen wieder schneller werden (wir werden während des Einschlafens also immer wieder auch etwas wacher!). Die zeitliche Dauer der Zunahme wird dabei im Verhältnis zur Dauer der Abnahme immer kürzer bis zu dem Punkt, an dem langsamer Theta-Rhythmus überwiegt: Das Gehirn »wiegt« sich gleichsam in den Schlaf! In subjektiven Erleben werden die Gedanken in der Phase der Frequenzverlangsamung ebenfalls langsamer, teilweise auch unwirklicher, gleiten »auseinander« und verlieren die rasche, logische Abfolge, die wir oft im Wachen erleben. Dominiert Mischfrequenz, also überwiegend Theta-Rhythmus, liegt Schlaf vor. In diesem Stadium sind Gedanken teilweise noch bewusst möglich. Untersuchungen haben gezeigt, dass Personen in diesem Bereich sogar ohne Weiteres noch Probleme lösen können. Die Wahrnehmung ist zwar reduziert, jedoch kann der Einschlafende noch »mitbekommen«, was um ihn herum geschieht. Erst wenn die sog. Schlafspindeln und K-Komplexe eingetreten sind, wird Stadium N2 verneht; hier spricht man von definitivem Schlaf, da die Spindeln ein Ausdruck der hemmenden Funktion einer Hirnstruktur sind, der beim Schlafen eine bedeutsame Rolle zukommt: dem sog. Thalamus.



Der innere Filter – Thalamus

Reglerfunktion. Dem Thalamus kommt neben der hemmenden Funktion gleichzeitig die Funktion eines Reglers zu, der Wahrnehmungsempfang des Gehirns von Signalen der Sinnesorgane wird »herunterreguliert«. Das heißt, die Reaktion unseres Gehirns auf Wahrnehmungsreize wird reduziert. Es ist also nicht so, dass wir im Schlaf schlechter hören, wir schalten nur unsere Empfangsempfindlichkeit herunter. Dieser Funktion kommt in der Entstehung und Aufrechterhaltung der Insomnie eine entscheidende Rolle zu. Prinzipiell sind alle Sinnesorgane im Schlaf noch funktionsfähig. Einzige Ausnahme: das Geruchssystem.

Filterfunktion. Über die Reglerfunktion ist es dem Thalamus möglich, eine Filterfunktion auszuüben. Was bedeutet das? Im Schlaf nehmen wir viele Dinge nicht wahr, jedoch reagieren wir immer noch auf relevante Reize. Ein den meisten bekanntes Beispiel ist das des sog. »Ammenschlafes«: Die Mutter schläft, wird nicht durch das Geräusch des Schnarchens ihres Mannes geweckt, auch nicht durch am Haus vorbeifahrende Autos. Gibt das Kind jedoch den geringsten Laut von sich, wacht sie auf. (Das-

selbe Phänomen kann man natürlich auch bei Vätern beobachten, wenn diese für die »Nachtschicht« zuständig sind.) Was geschieht hier im Gehirn?

Der Thalamus filtert die Schnarchgeräusche und die Fahrgeräusche der Autos heraus, weil sie letztendlich keine Bedeutung für den Schlaf haben (man könnte sagen, dass »die Ohren hierfür auf Durchzug gestellt sind«). Akustische Äußerungen des Kindes werden jedoch sofort registriert, da es sich hier ja um ein wichtiges Signal handelt, das der Mutter bzw. dem Vater anzeigt, dass sie sich gegebenenfalls um das Kind kümmern müssen (das ja bis zu einem gewissen Zeitpunkt nicht ohne die Zuwendung und Hilfe der Eltern überleben kann). Unser Gehirn reagiert im Schlaf also sehr wohl auf Umweltreize (insbesondere akustischer Natur), denen eine besondere Bedeutung beigemessen wird, und zwar vor allem dann, wenn es sich um potenzielle Gefahren handelt. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass der andere Elternteil weiterschläft und nicht wach wird. Weshalb? Er wacht nicht auf, weil er weiß, dass die Mutter bzw. der Vater wach wird.

Hinweis. Eine Übung zum Erkennen des inneren Filters findet sich auf dem Arbeitsblatt 5 »Übung: Wie man den inneren Filter erkennt«. Wie man an seinem eigenen Empfangsregler die Empfindlichkeit verändern kann, ist auf dem Infoblatt 42 »Imaginationsübung: Der Lautstärke- und Bereitschaftsregler« und den Arbeitsblättern 46 bis 50 zum Umgang mit Gedanken dargestellt.

Schlaftiefe und Weckschwelle

Mit zunehmender Schlaftiefe nimmt nun die Weckschwelle zu, das heißt, die notwendige Intensität von Geräuschen oder Berührungen zum Erwecken des Schlafers nimmt zu (im Leichtschlaf genügt ein Anstoßen zum Erwecken, aus dem Tiefschlaf muss man den Schlafers »wachrütteln«), da die hemmende Funktion des Thalamus zunimmt. Allerdings reagiert er auch im Tiefschlaf immer noch auf relevante Reize; so werden Eltern auch aus dem Tiefschlaf erwachen, wenn ihr Thalamus das Geräusch des Kindes wahrnimmt.

Man kann also – leicht vereinfacht – zusammenfassen, dass die hemmende Funktion unseres Gehirns durch den Thalamus bis in den Tiefschlaf zunimmt, die Filterfunktion jedoch erhalten bleibt und bei relevanten Reizen jederzeit zu einem Erwachen führen kann.

Schlafkontinuität

☞ Lesen Sie bitte die folgende Vorstellungsübung dem Patienten vor. Ziel der Übung ist es zu »erspüren«, dass wir zu jedem Zeitpunkt eine riesige Zahl von Wahrnehmungen und Empfindungen haben, unser Gehirn durch die Funktion des »inneren Filters« uns aber zu jedem beliebigen Zeitpunkt nur eine begrenzte Auswahl bewusst wahrnehmen lässt. Diese bewussten Wahrnehmungen treten sofort wieder in den Hintergrund, sobald wir mit der Aufmerksamkeit auf eine andere Wahrnehmung fokussieren und dadurch den Empfangsregler für die erste Wahrnehmung auf »unempfindlich« stellen, indem wir die Empfindlichkeit für die nachfolgende Wahrnehmung auf »empfindlich« einstellen. Die Ansteuerung des inneren Filters wird durch den Wechsel der Fokussierung auf verschiedene Sinneseindrücke gewährleistet.

Sie benötigen für die Übung eine analoge Uhr, deren Ticken hörbar ist. Alternativ können Sie den Empfangsregler eines Radios zwischen zwei Sender einstellen, sodass ein diskretes Rauschen entsteht, das als Hintergrundgeräusch dienen kann.

Anleitung

? Bitte nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, schließen Sie die Augen und beobachten Sie zunächst Ihren Atem. Wir werden im Folgenden eine Wahrnehmungsübung durchführen, die Ihnen erlaubt, die Funktionsweise des inneren Filters zu erleben. Bitte beobachten Sie zunächst Ihren Atem. Beim Einatmen hebt sich Ihr Brustkorb und Ihr Bauch, während die Luft durch Mund und/oder Nase, durch die Atemwege in die Lunge strömt, um beim Ausatmen, während sich Bauch und Brustkorb wieder langsam senken, auf umgekehrtem Wege, leicht angewärmt den Körper wieder zu verlassen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals, ... ein-, ... ausatmen ..., ein- ..., ausatmen ... Wie fühlt sich der Brustkorb beim Einatmen an, wie beim Ausatmen?

Bitte gehen Sie, während Sie weiter ein- und ausatmen, mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Gesäß. Wie fühlt sich der Stoff der Hose an, während Sie auf dem Stuhl sitzen? ... An welcher Stelle sitzt die Hose etwas enger, an welchen Stellen lockerer? Dabei muss der Unterschied nicht groß sein, nur minimal. Wenn Sie ihn gefunden haben, bleiben Sie an der Stelle, an der die Hose etwas enger sitzt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an dieser Stelle. Beobachten Sie, wie sich die Empfindung ändert, wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei der Stelle bleiben, an der die Hose enger sitzt. Wie verändert sich das Gefühl?

Nun gehen Sie bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit zu dem Geräusch der Uhr [alternativ: des Radios]. Wie verändert sich das Geräusch, wenn Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit bewusst dem Ticken zuwenden? ... Vermutlich wird das Geräusch jetzt lauter, vielleicht haben Sie es aber auch gar nicht wahrgenommen, sodass Sie das Geräusch erst jetzt bewusst hören, nachdem ich es benannt habe und Ihre Aufmerksamkeit darauf gelenkt habe ... Verweilen Sie etwas bei dem Geräusch: Wie verändert sich die Lautstärke? ... Und nun gehen Sie bitte noch einmal zu der Stelle, an der Ihre Hose etwas enger an Ihrem Gesäß sitzt ... Wie hat sich diese Empfindung in der Zwischenzeit verändert ...

Wiederholen Sie den Wechsel zwischen den Sinnesmodalitäten bei Bedarf mehrfach.