

Handout 6.1 Informationen für Patienten vor Beginn des MBTI-Programms

Bitte lesen Sie sich diese Informationen vor unserem ersten Gespräch durch.

Die Insomnie

Die psychophysische Schlafstörung und nichtorganische Insomnie sind ein sehr weitverbreitetes Problem. Angaben zur Häufigkeit von allen Schlafstörungen in der Bevölkerung weisen in Abhängigkeit von der Art der Erhebung erhebliche Schwankungen auf (6,9 - 49%). An einer behandlungsbedürftigen und chronischen Schlafstörung leiden in Deutschland ca. 10-15% der Bevölkerung. Viele Betroffene leiden als Folge der Schlafstörung unter einer Verschlechterung des Befindens und der Leistungsfähigkeit am Tage. Daraus ergeben sich erhebliche soziale, gesellschaftliche und ökonomische Konsequenzen. Es gibt verschiedene Arten von Schlafstörungen. Um Schlafstörungen gezielt behandeln zu können, muss eine klare Diagnosestellung vorausgehen. ([Schlafmedizin Charite](#)) Diese Therapie richtet sich auf den Bereich der Dysomnien zu der die nichtorganische und psychophysischen Insomnie gehören. Zur besseren Selbsteinschätzung und um Ressourcen gut zu nutzen, empfehlen wir den kurzen online Test unter <http://www.schlafgestoert.de/site-62.html>. Sollten Sie im Bereich A mit viermal oder mehr mit Ja geantwortet haben und die Bereiche B-H nicht zutreffen ist die Diagnose einer nichtorganischen Insomnie wahrscheinlich.

Teufelskreislauf Schlafstörung ¹

„Viele von Ihnen werden festgestellt haben, dass das, was einmal vor langer Zeit zu der Schlafstörung geführt hat, längst schon vergangen und bewältigt ist – und dennoch, obwohl die anfängliche Ursache keine Bedeutung mehr hat, ist die Schlafstörung geblieben oder vielleicht sogar schlimmer geworden. Diese Verselbstständigung der Schlafstörung ist auf einen Teufelskreis der Schlaflosigkeit zurückzuführen, der sich aus vielen verschiedenen Quellen speisen kann: Bei vielen schlafgestörten Menschen stehen nach jahrelangem Leidensweg die Gedanken über den Schlaf verständlicherweise im Mittelpunkt ihres Lebens. Schon am Tage sind sie damit beschäftigt, sich auszumalen, wie die nächste Nacht wohl wieder aussehen wird. In ängstlicher Erwartung leben sie der Zubettgehzeit entgegen, und je näher der Zeitpunkt rückt, desto unruhiger und angespannter werden sie. Schon der Gedanke daran, wieder nicht schlafen zu können, löst Ängstlichkeit, Unruhe und Spannungen aus, was auch den Schlaf prompt verhindert. Somit werden ihre Befürchtungen wieder einmal bestätigt, und die Sorgen des folgenden Tages bekommen Nahrung.

Insbesondere die langen quälenden Wachzeiten in der Nacht tragen zu der Verselbstständigung der Schlafstörung bei: Während für einen gesunden Schläfer das Schlafzimmer und Bett ein angenehmer Ort der Erholung sind, wird für viele schlafgestörte Menschen das Schlafzimmer zu einem Ort des Schreckens. Statt mit angenehmem Schlaf ist das Bett mit unangenehmem Wachliegen, Grübeln, sich evtl. Sorgen machen usw. verbunden. Es sind diese sich im Laufe langer

Jahre allmählich einstellenden unmerklichen Assoziationen, die mit dazu beitragen, dass auch Ihr Körper schon mit einer entsprechenden Anspannung und Erregung reagiert, wenn Sie z.B. tagsüber an die kommende Nacht denken oder sich am Abend zu Bett begeben. Tatsächlich lässt sich im Schlaflabor beobachten, dass Schlafgestörte häufig bereits auf den Anblick des Bettes am Abend mit einem Blutdruckanstieg reagieren. Bei gesunden Schläfern hingegen löst der Anblick des Bettes bereits einen leichten Blutdruckabfall aus – bei ihnen wird der Körper schon im Vorfeld auf „Schlafen“ eingestimmt.

Aus Sorge, nicht genügend Schlaf zu bekommen, wird in der Nacht immer wieder kontrolliert, wie spät es ist. Der Blick auf den Wecker und das Ausrechnen, wie viele Stunden einem noch bis zum Aufstehen verbleiben, führt dazu, dass die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf verloren geht.

In der Hoffnung, wenigstens etwas Schlaf zu bekommen, gehen viele Schlafgestörte teilweise früher ins Bett oder bleiben, wenn sie können, am Morgen länger liegen. Auf diese Weise bekommen sie vielleicht ein wenig mehr Schlaf, aber gleichzeitig wird die Dauer des Wachliegens unverhältnismäßig groß. Die unmerkliche Assoziation zwischen „im Bett liegen“ und „wach sein, grübeln“ bekommt erneute Nahrung.“

Obwohl Schlafmittel sich üblicherweise gut eignen, um die Schlafstörungen zu mindern, tragen sie dennoch nicht dauerhaft zu ihrer Heilung bei – ihre Wirkung hält nur so lange an, wie Sie die Medikamente auch tatsächlich einnehmen. Außerdem besteht die Gefahr der Gewöhnung und sogar der Abhängigkeitsentwicklung. Viele Menschen bevorzugen jedoch andere Möglichkeiten, um Schlafstörungen anzugehen.

Das ist auch der Zweck des Kurses, den Sie besuchen werden.

Die Behandlung der nichtorganischen Insomnie

Das von Prof. Ong entwickelte und wissenschaftlich geprüfte Programm MBTI (engl. Mindfulness based Treatment of Insomnia) verknüpft dabei die wirkungsvollen psychologischen verhaltenstherapeutischen Techniken Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle und Schlafhygiene mit einem Achtsamkeitsansatz. Dabei konnten schon viele Studien den positiven Einfluß von Achtsamkeit auf den Schlaf nachweisen. Die Schlafrestriktion greift in diesen Teufelskreis ein, indem durch das enge Schlafenster direkt zu Beginn des Trainings übermäßige Wachzeiten abgebaut werden.

„Durch den zunehmenden Schlafdruck werden sich dann die verbleibenden Wachzeiten allmählich weiter verringern. Ihre Bereitschaft zur Teilnahme an diesem Training ist dabei der erste Schritt, mit dem Sie selber gegen Ihren persönlichen Teufelskreis angehen: Anstelle der bisherigen Einstellung „Ich muss genügend Schlaf bekommen“ und den damit einhergehenden langen Wachzeiten, haben Sie sich entschlossen, in den kommenden Wochen nach der Regel „Weniger ist mehr“ zu leben. Sie werden feststellen, dass Sie gerade zu Beginn immer wieder in Gedanken zu Ihrer alten Einstellung zurückkehren werden: z.B. „Jetzt darf ich schon nur so kurze Zeit im Bett verbringen und kann trotzdem nicht schlafen“ oder „Jetzt am Wochenende könnte ich eigentlich länger liegen bleiben und vielleicht noch etwas Schlaf bekommen....“. Je konsequenter Sie sich dann trotzdem an

Ihr Schlafenster halten, desto eher wird es Ihnen gelingen, den alten Teufelskreislauf zu verlassen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass man durch die Schlafrestriktion innerhalb von wenigen Wochen deutlich die Schlafkontinuität verbessern kann.“¹

Die Achtsamkeitsübungen haben dabei die Rolle die Entkopplung von negativen Gedanken und der schlafstörenden Auswirkung zu lernen und die Unterscheidung zwischen „Erschöpft“ und „Müde“ zu verbessern, um klug und angemessen mit diesen sehr ähnlichen Zuständen umzugehen. Sie helfen dabei den Teufelskreis der Schlafstörungen zu durchbrechen. In den Sitzungen werden Sie Fertigkeiten erlernen, die Ihnen helfen, mit Ihren Gedanken und Gefühlen anders umzugehen. Sie werden diese Fertigkeiten in einem Kurs gemeinsam mit maximal zwölf anderen Menschen lernen, die ebenfalls schlafgestört sind. Der Kurs umfasst acht Sitzungen von jeweils zwei Stunden, in denen Sie neue Möglichkeiten des Umgangs mit dem, was in uns vorgeht, erlernen. Sie haben dabei die Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmern des Kurses auszutauschen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Nach Abschluss der acht wöchentlichen Sitzungen wird der Kurs in den folgenden Monaten noch zu vier Nachtreffen zusammenkommen, um die weitere Entwicklung zu verfolgen.

Hausaufgaben: Die Bedeutung der Übungspraxis

Wir werden gemeinsam daran arbeiten, bestimmte Muster im Geist zu verändern, die meist schon seit sehr langer Zeit bestehen. Vielleicht sind diese Muster bereits zu einer festen Gewohnheit geworden. Wir können nur dann erwarten, bei diesen Veränderungen Erfolg zu haben, wenn wir sowohl Zeit als auch Mühe in das Erlernen der Fertigkeiten investieren.

Dieser Ansatz hängt gänzlich von Ihrer Bereitschaft ab, die Hausaufgaben zwischen den Sitzungen durchzuführen. Die Hausaufgaben nehmen täglich mindestens 30 – 45 Minuten in Anspruch, und zwar an sechs Tagen in der Woche, acht Wochen lang. Sie können darin bestehen, CDs anzuhören, kurze Übungen durchzuführen usw. Außerdem soll ein Schlaftagebuch geführt werden. Wir wissen, dass es oft sehr schwierig sein kann, sich so viel Zeit für etwas Neues in einem bereits sehr vollen und ausgelasteten Leben zu nehmen. Dennoch, die Verpflichtung, Zeit für die Hausaufgaben aufzuwenden, stellt einen unverzichtbaren Teil des Kurses dar. Wenn Sie sich also nicht in der Lage fühlen, eine solche Verpflichtung einzugehen, wäre es wahrscheinlich besser, mit dem Kurs gar nicht erst zu beginnen.

Schwierigkeiten begegnen

In den Sitzungen und den Übungen als Hausaufgabe kann Ihnen vermittelt werden, wie Sie jeden Augenblick Ihres Lebens mit mehr Bewusstheit und Präsenz erleben. Die gute Nachricht lautet, dass das Leben dadurch interessanter, lebendiger und erfüllter sein wird. Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, der gegenwärtigen Erfahrung wirklich zu begegnen, auch wenn sie unangenehm oder schwierig ist. Während der Übungen werden Sie herausfinden, dass Schwierigkeiten zu begegnen und sie anzuerkennen auf lange Sicht die effektivste Möglichkeit darstellen wird, um Unzufriedenheit zu verringern. Dies ist auch für die Prävention zukünftiger

Schlafstörungen entscheidend. Wenn Sie unangenehme Gefühle, Gedanken oder Erfahrungen klar sehen, während sie entstehen, werden Sie sich in einer viel besseren Position befinden, um diese schon „im Ansatz zu ersticken“, bevor sie sich zu einer Störung des Schlafs entwickeln.

In den Sitzungen erlernen Sie die Möglichkeit, Schwierigkeiten auf sanfte Weise zu begegnen, und werden dabei vom Kursleiter und den anderen Kursteilnehmern unterstützt.

Geduld und Beharrlichkeit

Da wir uns darum bemühen, schon seit längerer Zeit bestehende geistige Gewohnheiten zu verändern, werden Sie einiges an Zeit und Anstrengung investieren. Unter Umständen wird sich das Ergebnis Ihrer Bemühungen jedoch erst viel später zeigen. Hier verhält es sich ähnlich wie bei der Gartenarbeit – wir müssen den Boden vorbereiten, die Saat ausbringen, sicherstellen, dass die Pflanzen ausreichend Wasser und Nährstoffe erhalten, und dann geduldig auf das Ergebnis warten.

Auf ähnliche Weise möchten wir Sie bitten, mit Geduld und Beharrlichkeit an die Kurssitzungen und die Hausaufgaben heranzugehen, sich zu verpflichten, Zeit und Mühe für das aufzubringen, was von Ihnen verlangt wird, und zu akzeptieren, dass sich die Früchte Ihrer Bemühungen unter Umständen nicht sofort zeigen werden.

Das Vorgespräch

Im Vorgespräch haben Sie die Gelegenheit, Fragen zum Kurs zu stellen oder die hier in diesem Handout beschriebenen Themen anzusprechen. Vielleicht finden Sie es auch hilfreich, sich die Punkte, die Sie klären möchten, im Vorfeld zu notieren.

Viel Glück!