

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

# SCHLAFEN<sub>und</sub> TRÄUMEN

SCHLAFSTÖRUNGEN –  
DIAGNOSE UND THERAPIE ...

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



**Schlafen und Träumen**  
Schlafstörungen –  
Diagnose und Therapie ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

4. Auflage  
ISBN 978-3-906959-62-7  
© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne  
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien  
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36  
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

# Inhalt

Historische Erklärungen von Schlafen und Träumen.....	8
Träume: Hirnreflex oder Botschaft?.....	9
Die Phasen des Schlafes.....	10
REM-Schlaf – der Ort des Träumens .....	11
Veränderungen des Schlafes im Alter .....	11
Was ist ein Schlaflabor?.....	12
Schlaf-Architektur und EEG .....	13
«Schlafschuld» und Schläfrigkeit .....	14
So messen Sie Ihre «Schlafschuld» .....	15
Die biologische Uhr .....	16
Melatonin .....	17
Die wichtigsten Schlafstörungen .....	18
Körperlich bedingte Schlafstörungen .....	19
Narkolepsie .....	20
Schnarchen und Schlafapnoe .....	21
Ruhelose Beine (Restless legs) .....	22
Nächtliche Bewegungen .....	23
Andere körperliche Ursachen .....	24
Äussere Ursachen (extrinsisch).....	25
Jet Lag und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus – Lernen im Schlaf.....	26
Parasomnien: Schlafwandeln und Pavor nocturnus.....	27
Schlaf, Kindlein schlaf! .....	28
Schlafstörungen bei Depressionen .....	30
Schlafstörungen bei Psychosen .....	31
Träume – Fenster der Seele oder nächtlicher Hausputz?.....	32
Häufige Themen – Archetypen .....	33
Traumsymbole .....	34
Fragen zur Deutung von Träumen .....	35
Albträume – Warträume .....	36
Albträume und seelisches Trauma .....	37
Schlafen und Träumen in der Bibel .....	38
Träume auf dem geistlichen Weg .....	39
Wann sind Schlafmittel sinnvoll? .....	40
Einige Regeln – Pflanzliche Mittel .....	41
10 Tipps für die Schlafhygiene .....	42
Strategien gegen die Schlaflosigkeit .....	43
Wann ist fachliche Hilfe erforderlich? .....	44
So führen Sie ein Schlaftagebuch .....	45
Weiterführende Literatur – Internetadressen .....	46

# Schlaflos

Schlimm ist's, schlaflos zu liegen,  
wenn man betrübt ist  
und alle Flügel traurig zur Erde hängen.

Schön ist's, schlaflos zu liegen,  
wenn man verliebt ist  
und alle Quellen der Sehnsucht  
nach oben drängen.

Hermann Hesse

# Nachts . . .

Nachts,  
wenn die Gedanken kreisen  
und der Schlaf vergeblich wartet in den Falten des Vorhangs,  
wenn die Stille die grauenvolle, dir den Atem raubt;  
wenn Fragen aufstehen,  
um dir erbarmungslos ins Antlitz zu starren;  
wenn du vor deinem Fenster  
die Schritte des Zweifels hörst und der Angst.  
Wenn Ruhelosigkeit an deine Türe klopft  
und Unrast das Zimmer füllt  
wie schwere Nebel;  
wenn die Einsamkeit dich beim Namen ruft  
und Traurigkeit deine Stirne streift wie ein kühler Hauch;  
wenn dich die Finsternis wie eine Wand umschließt,  
wenn jede Flucht ihren Sinn verliert,  
weil sie nur immer zurück führt zu dir selbst.

Dann wehrst du dich nicht mehr gegen den Schmerz.  
In der Tiefe der Nacht birgst du dein Gesicht  
in ihr Schweigen  
und weinst.

B. B.



# Schlafstörungen, Stress und Depression

**EIN DRITTEL** unseres Lebens schlafen wir und wissen eigentlich nicht genau, was wir da tun. Nichts beeinflusst unsere Gesundheit so sehr wie der Schlaf. Schlaflosigkeit und andere Schlafstörungen sind zu verbreiteten Symptomen unserer modernen Gesellschaft geworden.

30-35 Prozent der erwachsenen Bevölkerung klagt über Schlafstörungen. Eine Untersuchung in Allgemeinpraxen in Mannheim (Hohagen und Berger) zeigte, dass 19 Prozent unter schweren Schlafstörungen litten (dazu kamen noch leichtere und mittelschwere Störungen). Etwa ein Viertel nahm regelmäßig rezeptpflichtige Schlafmittel. Dieser Prozentsatz steigt im Alter auf über 50 Prozent an.

Dieses Seminarheft wird Sie bekannt machen mit verschiedenen Sichtweisen und Modellen, die in der heutigen medizinischen Psychologie aktuell sind.

Doch Schlafstörungen sind nicht nur Veränderungen der Gehirnaktivität und Variati-

onen von Hormonen und Neurobiologie.

Schlafmangel ist eine schwere Last für die Betroffenen. Die unruhigen Nächte überschatten den Tag und führen oft zu Leistungsabfall, Depressionen oder gar zu müdigkeitsbedingten Unfällen.

Die Nacht ist kein Niemandsland, vielmehr führt die Reise oft in ein fremdes, unheimliches Land, ins Land der Träume. Doch die Gaukelbilder geben oft Rätsel auf, bedrängen uns, lassen Menschen gar schweissnass aufwachen. Wie kann man diese Träume verstehen? Sind sie lediglich Seelenmüll oder enthalten sie eine geheime Botschaft?

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Mögen die Informationen die Grundlage legen, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

*Dr. med. Samuel Pfeifer*

