

Schlafen

Informationsblatt



1/1

Gut geschlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Hinausgeworfene Zeit? – Ganz und gar nicht! Auch wenn wir selbst das Gefühl haben, während dieser Stunden nichts zu tun: Unser Körper ist fleissig bei der Arbeit. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und lädt unsere Energiespeicher auf. Auch unser Gehirn ist aktiv. Es wiederholt, was es tagsüber gelernt hat, um es sich besser einzuprägen.

Vom Schlafen & Träumen

Im Laufe einer Nacht durchwandern wir mehrere Schlafzyklen. Jeder dieser Schlafzyklen dauert zwischen 90 und 120 Minuten und besteht aus drei Schlafphasen: dem Leichtschlaf, dem Tiefschlaf und dem Traumschlaf. In der ersten Nachthälfte überwiegen lange Tiefschlafphasen. Die erste setzt je nach Schlafrhythmus zwischen 22.00 und 23.00 Uhr ein und dauert 90 bis 120 Minuten, die zweite, die 20 bis 30 Minuten kürzer ist, erreichen wir zwischen 2.00 und 3.00 Uhr morgens.

Während der Tiefschlafphasen erholt sich unser Körper. Unsere Atmung und unser Herzschlag werden langsamer und regelmässiger, unsere Muskeln erschlaffen, und unsere Augen bewegen sich kaum. Zu Beginn der Nacht in der ersten Tiefschlafphase werden auch vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet.

Unser Gehirn hat nun endlich Zeit, all die Reize, die tagsüber aufgenommen und gesammelt wurden, zu verarbeiten. Es wiederholt die Informationen, mit denen wir es gefüttert haben, sortiert sie und legt sie so ab, dass wir sie auf Zuruf wieder abrufen können. In den Tiefschlafphasen entscheidet sich, was wir von all dem, was wir versucht haben zu lernen, tatsächlich im Gedächtnis behalten.

Das Aufwachen aus dem Tiefschlaf fällt besonders schwer. Manchmal dauert es mehrere Minuten, bis man sich wieder zurechtfindet. Wird man während einer Tiefschlafphase geweckt, fällt es dafür umso leichter, wieder einzuschlafen. Oft erinnert man sich am nächsten Tag nicht einmal mehr, dass man zwischendurch wach gewesen ist.

Je später die Nacht bzw. je früher der Morgen, umso länger werden die Leichtschlafphasen und die Traumphasen, die REM-Phasen. REM steht für „Rapid Eye Movement“ – denn diese Phasen sind von schnellen Augenbewegungen geprägt. In diesen Zeiten der intensiven Träume sind Puls und Atemfrequenz anders als in der Tiefschlafphase erhöht und unregelmässig, auch die Gesichtszüge verändern sich je nach dem Traumgeschehen. Dafür erschlaffen die restlichen Muskel noch mehr als im Tiefschlaf. Wir befinden uns in einer Art Lähmungszustand, der sicherstellt, dass Bewegungen, die wir im Traum ausführen, nicht auch in der Wirklichkeit durchgeführt werden.

Während die REM-Phase im ersten Schlafzyklus nur rund zehn Minuten dauert, verdoppelt sie sich im zweiten Zyklus bereits. In der zweiten Nachthälfte dauern die REM-Phasen rund eine Stunde, manchmal sogar bis zu zwei Stunden. Grundsätzlich träumen wir in Echtzeit, das heisst, die Zeitspanne im Traum entspricht in etwa der tatsächlich vergangenen Zeit. Manchmal kann sich eine Traumhandlung allerdings auch über einen längeren Zeitraum erstrecken, in diesem Fall gibt es wie im Film Schnitte zwischen den verschiedenen Zeitabschnitten.