

DR. MED. SAMUEL PFEIFER



# SCHLAFEN UND TRÄUMEN

SCHLAFSTÖRUNGEN –  
DIAGNOSE UND THERAPIE

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE  
SEMINARHEFT

## Inhalt

Historische Erklärungen von Schlafen und Träumen.....	2
Träume: Hirnreflex oder Botschaft?.....	3
Die Phasen des Schlafes.....	4
REM-Schlaf: Der Ort des Träumens .....	5
Veränderungen des Schlafes im Alter .....	5
Was ist ein Schlaflabor? .....	6
Schlafarchitektur und EEG .....	7
Schlafschuld und Schläfrigkeit .....	8
Die biologische Uhr .....	10
Körperlich bedingte Schlafstörungen .....	13
Narkolepsie, Schnarchen und Schlafapnoe .....	14
Ruhelose Beine und Bewegungen im Schlaf .....	16
Andere körperliche Ursachen .....	18
Jet-Lag und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus.....	20
Der Schlaf bei Kindern .....	22
Schlafstörungen bei Depressionen .....	24
Schlafstörungen bei Psychosen .....	25
Träume — Fenster der Seele? .....	26
Traumsymbole .....	28
Fragen zur Deutung von Träumen .....	29
Alpträume und seelisches Trauma .....	30
Träume auf dem geistlichen Weg .....	33
Wann sind Schlafmittel sinnvoll? .....	34
Strategien gegen die Schlaflosigkeit .....	37
Wann ist fachliche Hilfe erforderlich? .....	38
Weiterführende Literatur und Internet-Ressourcen .....	40

# 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 Varia-

tionen 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?

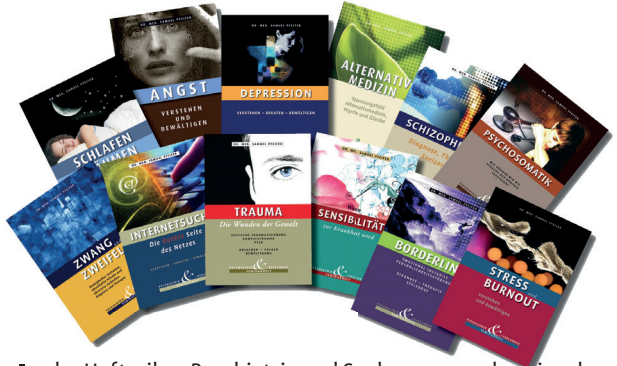
Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Mögen die Informationen die Grundlage legen, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

Dr. med. Samuel Pfeifer



**REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»**

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



**Samuel Pfeifer**  
**Psychotherapie & Seelsorge**

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

[https://www.youtube.com/channel/UCcEi\\_O8a07uBq7YV9qNbg\\_w](https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w)