

„Du musst dein Leben ändern.“



Eva Kalbheim

## Besser schlafen ☆☆☆☆ Für dummys

Wiley-VCH 2021 · 270 S. · 15.00 · 978-3-527-71659-3

Ehrlich gesagt: Der ziemlich bescheuerte Untertitel dieser mittlerweile sehr umfangreichen, aus den USA stammenden Buchreihe hat mich bisher davon abgehalten, eines dieser Bücher in die Hand zu nehmen. Auch der auf dem Titel abgedruckte Slogan der Reihe („Lernen einfach gemacht“) hat mich nicht anders gestimmt. Von den in diesen Büchern abgedruckten, angeblich witzigen Zeichnungen will ich gar nicht reden ... Eher schon überzeugte mich der Satz, auf den man gleich stößt, wenn man die [Website](#) aufruft: „Ohne Verständnisprobleme, dafür aber ansprechend und unterhaltsam geschrieben“. Da ich in der Tat mit Schlafproblemen zu tun habe, dachte ich mir: Schau doch mal rein, vielleicht findest du da Hilfe.

Ohne Verständnisprobleme? Das ist natürlich relativ. Ich kenne andere Bücher zu diesem Thema, die leichter zu verstehen sind. Immerhin ist die Autorin „Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Coach und Kommunikationsexpertin. Sie beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Auswirkungen von Stress, Anspannung und Krisen auf die Gesundheit.“ So wird sie gleich zu Beginn vorgestellt. Sie ist Chefarztin und stellvertretende Direktorin in einer Privatklinik und bestrebt außerdem eine Praxis für ärztliche Psychotherapie. Auf dieses Niveau muss man sich bei diesem Buch einstellen. Wirkliche „dummies“, falls es so etwas gibt, hätten da ihre Probleme.

In den Seiten über Stress stößt man auf Allerweltsweisheiten, wie z. B. „Stress und Sorgen rauben den Schlaf“. (S. 116) Aber auch auf viel Fachwissen mit den entsprechenden Fremdwörtern (REM-Schlaf, Dyssomnie, Eustress, Dysstress u. a.). Erholsam finde ich dagegen erzählerische Passagen, wenn die Autorin z. B. berichtet, dass die Europäer bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts einen „zweigeteilten Nachtschlaf“ pflegten: Sie standen mitten in der Nacht auf, um Verschiedenes zu erledigen und um sich zu unterhalten. „Nach einigen Stunden legten sie sich wieder hin und schliefen bis zum Sonnenaufgang.“ (S. 117) Kleine Rechenaufgaben machen dann wieder müde: „Teilen Sie die Schlafdauer durch die Bettzeit und multiplizieren Sie mit 100. Der erhaltene Wert ist Ihre Schlafeffizienz in Prozent. Bei einer Schlafeffizienz von weniger als 85 Prozent liegt eine Schlafstörung vor.“

Das Buch bietet mehr oder weniger das, was andere Bücher zu diesem Thema auch bieten. Über viele Seiten hinweg hat aber dieses Buch einen fast wissenschaftlichen Charakter. Doch wer damit zurechtkommt, findet sicher Hilfe zu diesen Themen und Fragen: „Schlafapnoe – eine moderne Epidemie“,



„Schnarchen kann stören oder schaden“, „Mit Schlafattacken leben lernen“, „Wenn die Muskeln nachts nicht schlafen können“, „Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen Krankheiten“, „Schlafen, träumen, gesund bleiben“, „Schlaf und Lebensqualität“, „Schlafstörungen bei Kindern“ u. v. a. Wie gesagt: Ein gewisses medizinisches Grundwissen ist erforderlich, um der Autorin folgen zu können. Hilfreich sind dagegen die Aufzählungen und Tipps, die man abhaken kann, z. B. die „Zehn Fakten zu Schlafstörungen“, „Zehn wichtige Hinweise zu Schlafmitteln“, „Zehn Tipps für bessere Schlafhygiene“.

Auch für dieses Lebenshilfe-Buch gelten diese Worte von Rainer Marie Rilke aus seinem Gedicht „Archaischer Torso“: „Du musst dein Leben ändern“. Das reicht von der gesunden Ernährung bis zum Alkoholkonsum. Wer nicht auf den angenehmen Dämmerstapen und ein üppiges Abendessen verzichten will, sollte das Buch beiseitelegen. Diese Passage ist mit einem Ausrufezeichen markiert: „Leider zerstört Alkohol in größeren Mengen jedoch die Schlafarchitektur und beeinträchtigt das Durchschlafen. Außerdem lässt Alkohol die Muskulatur in Rachen und Hals erschlaffen, wodurch sich das Schnarchen verstärkt und die Schlafqualität noch weiter leidet.“ (S. 37) Das wird im Schlusskapitel noch mal verstärkt: „Die schlaffördernde Wirkung von Alkohol ist trügerisch.“ (S. 256) Jeder muss einen eigenen Weg finden oder sich an Mark Twain halten, der geschrieben hat: „Ich habe nie irgendwelche Freiübungen unternommen, mit Ausnahme von schlafen und ausruhen.“

Eva Kalbheim hat für die „Dummies“-Reihe bereits diese Bücher geschrieben: „Gelassenheit lernen“, „Resilienz“, „Meine Stärken entdecken“, „Den inneren Schweinehund bändigen“. Ihre Website: [www.eva-kalbheim.de](http://www.eva-kalbheim.de)

Zu dieser Reihe gibt es auch einen Beitrag bei Wikipedia: [https://de.wikipedia.org/wiki/Für\\_Dummies](https://de.wikipedia.org/wiki/Für_Dummies)