

Quelle:

<https://www.stern.de/gesundheit/schlafstoerung---der-schlafmangel-raubte-mir-meine-kraft--34997688.html>



stern+ Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport Gesundheit Genuss Reise Familie

Gesundheit > Schlafstörung: "Der Schlafmangel raubte mir meine Kraft"

 **GESUNDER SCHLAF**

"Der Schlafmangel raubte mir all meine Kraft"

24.08.2024, 19:41 • 5 Min.

 **MERKEN**

Juliane Pannenbäcker litt lange unter einer Schlafstörung, war erschöpft und verzweifelt – bis sie für sich einen Ausweg fand. Heute schläft sie wieder gut.

Aufgezeichnet von Claudia Minner

"Alle schlafen, nur ich nicht!" Wie oft lag ich nachts wach und hatte diesen Gedanken im Kopf. Er hat viel Druck in mir aufgebaut, hat mich besorgt: Was mache ich bloß falsch? Wenn ich ins Bett gegangen bin, konnte ich ewig nicht einschlafen. Wenn es doch irgendwann geklappt hat, bin ich nach kurzer Zeit vom kleinsten Geräusch hochgeschreckt und hatte das Gefühl, nicht geschlafen zu haben. Und oft war meine Nacht um 4 Uhr schon zu Ende. Meine Tage verbrachte ich im Überlebensmodus. Der Schlafmangel raubte mir all meine Kraft und Lebensfreude. Es war zum Verzweifeln. Heute ist zum Glück alles anders. Ich schlafe so gut wie nie! Doch bis dahin war es ein langer Weg.



© Judith Seibert/www.uferlos-hamburg.de

Zur Person

Juliane Pannenbäcker (43) war Organisations- und Personalentwicklerin, bevor sie ihren Job kündigte und sich als Coach selbstständig machte. Sie ist Mutter von zwei Kindern (10 und 6) und lebt in Hamburg.

Angefangen hat es 2010. Damals wurde bei einer Routinekontrolle beim Frauenarzt ein bedrohlich hoher Blutdruck gemessen. Ich kam ins Krankenhaus. Die Ärzte konnten keinen Grund für den Bluthochdruck finden. Sie verschrieben mir blutdrucksenkende Mittel und entließen mich mit den Worten: "Die nehmen Sie jetzt bitte. Wir können Ihnen nicht weiterhelfen." Da setzten meine ersten Schlafstörungen ein.

Ich nahm mir Zeit, um zu verstehen. Ich war Ende 20, schlank und eigentlich gesund. Aber mein Leben war sehr stressig, vermutlich brauchte ich mehr Ruhe. Eine Heilpraktikerin empfahl mir eine Entgiftung, Yoga und Meditation. Nach einem halben Jahr durfte ich die Medikamente reduzieren und absetzen. Mein Blutdruck hatte sich beruhigt. Und meine Schlafprobleme waren auch wieder weg.

Schlafstörung: Keiner nahm mich ernst

Bis zu meiner ersten Schwangerschaft 2013. Ich war zu der Zeit Organisationsentwicklerin in einem IT-Unternehmen, das gerade aufgekauft worden war und hatte unglaublich viel Stress. Sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin endete die Schwangerschaft aufgrund eines zu spät erkannten HELLP-Syndroms, einer schweren Schwangerschaftskomplikation, in der Notaufnahme. Meine Tochter kam mit einem Notkaiserschnitt zur Welt, es folgten Intensivstation und Frühchenstation. Das war alles sehr traumatisch. Und so setzten meine Schlafstörungen wieder ein. Sobald ich im Bett lag, bekam ich kein Auge mehr zu. Die Bilder aus dem OP-Saal, die Geräusche, die Angst: Alles war dann wieder da – und ich hellwach. Keiner nahm mich und meine Sorgen ernst. Alle sagten nur: "Ja, ja, so ist das mit einem Baby, da schläft man eben nicht."

Fast anderthalb Jahre versuchte ich auszuhalten, was sich kaum aushalten ließ. Dann las ich in einer Zeitschrift einen Artikel über Hypnose. Erst war ich skeptisch. Ich kannte Hypnose nur aus Fernseh-Shows, in denen Menschen hypnotisiert werden und dann völlig willenlos wirken. Trotzdem wollte ich es probieren. Und war total überrascht. Die Hypnosebehandlung war ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Ich war in einem angenehmen, tief entspannten Zustand und gleichzeitig voll wach und bei klarem Verstand. Nach nur drei Sitzungen hatte ich mein Geburtstrauma erledigt und konnte wieder besser schlafen. Mit einem kleinen Kind waren die Nächte zwar meistens kurz und unterbrochen, aber mit der Zeit gewöhnte ich mich daran.

Ich ging auf dem Zahnfleisch

2018 war ich erneut schwanger. Meine Ärztin hatte mich von der Arbeit freigestellt, um Stress für mich und das Kind zu vermeiden. Trotzdem machte ich mir große Sorgen um mein Baby und mich. Mein Körper reagierte sofort wieder mit Schlafproblemen. Ich konnte nicht einschlafen, nicht durchschlafen und nicht ausschlafen. Die Geburt verlief gut, doch meine Schlafstörungen ließen nicht nach. Selbst wenn mein Mann nachts die Kinder übernahm, lag ich wach und grübelte: Wieso können alle schlafen, nur ich nicht? Was mache ich falsch? Wie soll ich mein Leben meistern, wenn ich keine Kraft habe? Was kann ich tun, damit es endlich besser wird? Tagsüber ging ich auf dem Zahnfleisch, war völlig erschöpft.

Ich versuchte es erneut mit Hypnose, dieses Mal half es kaum. Ich ging zu Heilpraktikern, probierte vieles aus: pflanzliche Präparate, Homöopathie, Bachblüten, Bioresonanz-Therapie. Alles hat etwas Linderung verschafft, aber wirklich geholfen hat es nicht. Auch eine Meditationsapp brachte nichts – ich war viel zu unruhig, um mich entspannen zu können.

Ich hätte Schlaftabletten nehmen können. Doch ich wollte so etwas Natürliches wie den Schlaf nicht durch Chemie herbeiführen und von einem Präparat abhängig sein. Ich war überzeugt davon, dass es auch anders gehen muss. Also habe ich viel gelesen: Was Schlafstörungen sind, wie sie entstehen und welche Lösungen es gibt. Wieso Stress den Schlaf stört und was gegen Stress hilft.

Schlaf lässt sich steuern

Ich fand eine App mit einem Kurs gegen Schlafstörungen, die mir sehr geholfen hat. Dabei lernte ich zum Beispiel, dass jeder Mensch pro Nacht etwa zehn- bis zwanzigmal aufwacht – ein Instinkt aus der Urzeit, der Körper checkt kurz die Lage. Schlafgestörte Menschen wachen genauso oft auf, wenn sie denn mal schlafen. Aber sie sehen im Aufwachen eine Bestätigung dafür, dass sie nicht schlafen können. Allein dieses Wissen hat mich unglaublich entspannt.

Von solchen Erkenntnissen hatte ich während des Kurses einige. Meine Einstellung zum Schlafen hat sich dadurch verändert, ich bin gelassener geworden. Außerdem habe ich mit der App wieder einen Schlafrhythmus gefunden. Mehrere Wochen bin ich zu festen Zeiten ins Bett gegangen. Anfangs durfte ich nicht mehr als fünf Stunden im Bett liegen, um den Schlafdruck zu erhöhen. Das war hart, hat aber gut funktioniert. Denn durch dieses Training habe ich verstanden, dass ich meinen Schlaf in der Hand habe. Schlaf ist ein Verhalten, das wir steuern können. Ich fühlte mich endlich wieder handlungsfähig, nicht mehr so machtlos wie zuvor.

Nach drei Monaten schlief ich wieder besser, hatte mehr Kraft und schwor mir: Das passiert mir nicht nochmal! Deshalb habe ich mich in den nächsten Jahren viel mit mir und den Ursachen für meinen Stress beschäftigt. Mir wurde klar, dass ich von Grund auf sehr perfektionistisch bin und in meiner Festanstellung immer großen Druck verspürt habe, perfekt zu performen. 2020 kündigte ich meinen Job, um mich von diesem Ausgeliefertsein im Angestelltenleben zu befreien. Ich habe dann eine Coaching-Ausbildung gemacht und mich unter anderem im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung weitergebildet, viel über die Entstehung von Stress gelernt und wie man sich mit verschiedenen Techniken wieder in einen entspannten Zustand bringen kann.

Ich selbst schlafe heute so gut und so tief wie noch nie. Vor einigen Jahren hätte ich mir das nicht vorstellen können. Aber ich bin auch dankbar für diese schwere Zeit. Ohne die vielen schlaflosen Nächte hätte ich niemals mein Lebensthema gefunden: Heute berate ich andere Menschen, die unter zu viel Stress leiden – und deshalb in der Regel auch nicht gut schlafen können. Sie haben ganz verschiedene Themen, eines aber verbindet sie alle: Es gibt immer eine Lösung, wie sich der Stress lindern und der Schlaf wiederfinden lässt.

Das Protokoll handelt von einem individuellen Umgang mit dem Thema Schlafstörung. Sollten Sie unter Schlafstörungen leiden und sich am Tage müde und erschöpft fühlen, sollten Sie zunächst mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin über die Beschwerden sprechen.

#THEMEN [Schlafstörung](#) • [Schlafmangel](#) • [einschlafen](#) • [Stress](#)