

Schlafwandeln (Somnambulismus)

Schlafwandeln zählt zu den Schlafstörungen. Der Zustand des Schlafwandeln dauert meist nur wenige Minuten. Längere Zeiten (bis zu einer halben Stunde) sind Ausnahmefälle. Der Schlafwandler bemerkt sein Verhalten nicht. Die meisten Schlafwandler setzen sich nur kurz im Bett auf, zupfen am Bettzeug umher, sprechen häufig und legen sich dann wieder hin und schlafen weiter. In selteneren Fällen verlassen sie das Bett, gehen mit offenen Augen und starrer Mimik umher, ziehen sich an, suchen die Küche auf und essen, was ihnen in den Weg kommt: die eingewickelte Schokolade ebenso wie die Salatblätter vom ungewaschenen Salatkopf. Heißhungerattacken treiben sie dazu. Solange sie die Umgebung gut kennen, gehen sie sehr sicher. Sobald sie auf Hindernisse stoßen oder auf andere Änderungen reagieren müssen, stolpern sie, fallen hin und können sich auch schwer verletzen. Deshalb muss man Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, um sie zu schützen.

Schlafwandeln und Mondsüchtigkeit

Das Schlafwandeln war immer geheimnisumwoben und unverstanden. Eine alte aber immer noch gebräuchliche Bezeichnung ist Mondsüchtigkeit (Lunatismus). Ein echter Schlafwandler braucht aber keinen Vollmond. Dass Schlafwandler bei Vollmond auf Dächer steigen, kam immer schon äußerst selten vor. Schlafwandeln gibt es vermutlich, seit es Menschen gibt. In früheren Zeiten war der Mond die einzige Lichtquelle in der Nacht. Deshalb glaubte man, dass die Schlafwandler sich dem Mond zuwenden, um sich zu orientieren. Daher kommt der Name Mondsüchtigkeit.

Beeinflusst der Mond unser Verhalten?

Heute gibt es viele nächtliche Lichtquellen, daher spielt der Mond für das Schlafwandeln keine Rolle mehr. Es gibt also zwischen dem Vollmond und schlafwandlerischen Verhaltensweisen keinen Zusammenhang. Hingegen meinen Wissenschaftler, dass Voll- bzw. Neumondphasen einen direkten Zusammenhang mit dem Wettergeschehen haben. Damit könnten auch einige Phänomene der Wetterfühlbarkeit zusammenhängen. Bei Wetterveränderungen leiden manche Menschen an Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und / oder seelischen Befindlichkeitsstörungen. Die Ursachen dafür kann die Wissenschaft nur teilweise erklären, aber offensichtlich beeinflussen Wetter und Klima unser Befinden. Nachdem also der Mond das Wetter beeinflusst, könnte er indirekt auch unsere Gesundheit beeinflussen. Das Schlafwandeln hingegen ist nicht mehr von ihm abhängig.

Die Schlafwandler

Somnambulismus kommt vorwiegend bei Kindern zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr vor. Meist endet diese Störung mit der Pubertät. Burschen sind häufiger betroffen als Mädchen. Wenn somnambule Episoden im späteren Alter auftreten, dann sind Faktoren wie Fieber, Stress, Einnahme von Schlaftabletten oder Alkoholismus dafür verantwortlich. Schlafwandeln tritt immer in den Tiefschlafphasen des ersten Drittels der Nacht auf.

Umgang mit Schlafwandlern

Wenn jemand nächtens in der Wohnung zu wandeln beginnt, sollten Angehörige möglichst ruhig mit ihm umgehen, um ihn nicht unnötig in Gefahr zu bringen. Man sollte sie nicht anschreien oder aufzuwecken versuchen, sondern sie wieder behutsam in ihr Bett führen. Schutzmassnahmen bei Türen und Fenstern sind sinnvoll.

Stress oder Übermüdung verstärken die Wahrscheinlichkeit des Schlafwandeln. Auch Intensität und Dauer werden dadurch beeinflusst. Deshalb ist es vorbeugend sinnvoll, Stress und Übermüdung zu verringern. Ein Stressbewältigungstraining mit Entspannung (Selbsthypnose, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) hat sich als hilfreich erwiesen. Bei chronischem Schlafwandeln ist eine Kombination zwischen Pharmakotherapie und Verhaltenstherapie sinnvoll.

Autor: Mag. Ilse Müller, Juli 2002

Literatur:

Faust V., Hole G., Der gestörte Schlaf, (1992), Universitätsverlag Ulm.
Zulley J., Knab B., Die kleine Schlafschule – Wege zum gesunden Schlaf, (2002), Herder Verlag.