



Hypnose verlängert den erholsamen Tiefschlaf

Hypnose verlängert den erholsamen Tiefschlaf
Guter Schlaf ist entscheidend für unsere körperliche und geistige Erholung. Insbesondere der Tiefschlaf hat einen positiven Einfluss etwa auf das Gedächtnis und auf die Funktion des Immunsystems; in den Tiefschlafphasen werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Reparatur von Zellen anregen und das Abwehrsystem stimulieren. Fühlt man sich kränzlich oder hat einen strengen Arbeitstag hinter sich, dann wünscht man sich oftmals nur, gut und tief zu schlafen. Ein Wunsch, den man nicht über den eigenen Willen beeinflussen kann - so zumindest der landläufige Glaube.
Schlafforschende der Universitäten Zürich und Fribourg beweisen das Gegenteil: Sie haben in einer Studie, die nun im Fachjournal Sleep publiziert ist, nachgewiesen, dass Hypnose die Qualität des Schlafs positiv beeinflusst und zwar in überraschendem Ausmass. Das eröffnet neue, vielversprechende Möglichkeiten, ohne Medikamente die Schlafqualität zu verbessern, sagt der Biopsychologe Björn Rasch, der die Untersuchung am Psychologischen Institut der Universität Zürich im Rahmen des Projekts Schlaf und Lernen leitet (siehe Kasten).
Aufgrund der Hirnströme auf Schlafqualität schliessen
Hypnose ist eine Methode, mit der Prozesse beeinflusst werden können, die sich willentlich nur schwer steuern lassen. Patienten mit Schlafstörungen können zwar erfolgreich mit Hypnotherapie behandelt werden - ob aber dadurch auch eine objektiv messbare Veränderung des Schlafs erreicht werden kann, wurde bislang nicht nachgewiesen. Für die objektive Messung des Schlafs wird die elektrische Aktivität des Gehirns mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) gemessen. Der Tiefschlaf, dem eine hohe Regenerationsfähigkeit zugesprochen wird, zeichnet sich dabei durch eine sehr gleichmässige und langsame Wellenbewegung der elektrischen Aktivität im Hirn aus.
An der UZH-Studie nahmen 70 gesunde junge Frauen teil, die für einen 90-minütigen Mittagsschlaf in das Schlaflabor kamen. Vor dem Einschlafen hörten sie über Lautsprecher entweder eine spezielle 13-minütige Tiefschlafhypnose, die von der auf Schlaf spezialisierten Hypnotherapeutin Prof. Angelika Schlarb, Universität Bielefeld, entwickelt worden ist oder einen neutral gesprochenen Text. Die Probandinnen wurden vor Beginn des Experiments anhand eines Standardverfahrens (Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility) in mittelgut hypnotisierbar und weniger gut hypnotisierbar eingeteilt; rund die Hälfte der Bevölkerung ist mittelgut hypnotisierbar. Frauen erreichen in diesem Verfahren im Durchschnitt etwas höhere Werte für die Hypnotisierbarkeit als Männer. Für gut hypnotisierbare Männer erwarten die Forscher aber dieselben positiven Effekte auf den Schlaf.
Tiefschlaf um 80 Prozent länger
Die Schlafforscher Maren Cordi und Björn Rasch konnten in ihrer Studie belegen, dass gut hypnotisierbare Frauen nach dem Hören der Tiefschlafhypnose im Vergleich zum Schlaf nach dem Hören des neutralen Textes einen um 80 Prozent erhöhten Tiefschlafanteil aufwiesen. Gleichzeitig verringerte sich die Wachliegezeit um rund ein Drittel. Im Gegensatz zu gut hypnotisierbaren Frauen profitierten weniger hypnotisierbare Teilnehmerinnen nicht von der Hypnose. Mit zusätzlichen Kontrollexperimenten bestätigten die Psychologen, dass der förderliche Effekt der Hypnose auf den Tiefschlaf eindeutig auf die hypnotische Suggestion tiefer zu schlafen zurückzuführen war und nicht rein auf Erwartungseffekte reduziert werden konnte.
Die Ergebnisse können besonders für Patienten mit Schlafproblemen und für ältere Erwachsene von zentraler Bedeutung sein, denn im Gegensatz zu vielen Schlafmedikamenten ist Hypnose frei von Nebenwirkungen, so die Psychologin Maren Cordi. Grundsätzlich könnten aber alle Menschen, die auf Hypnose ansprechen, von einer Verbesserung des Schlafs mit Hypnose profitieren.
Literatur:
Maren Cordi, Angelika Schlarb, Björn Rasch. Deepening sleep by hypnotic suggestions. Sleep. 37(6). June 1, 2014. <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.3778>
Schlafen und Lernen
Das Projekt Schlafen und Lernen wird von Prof. Björn Rasch von der Universität Fribourg geleitet und an den Universitäten Zürich und Fribourg durchgeführt. Das Projekt wird vom Schweizerischen Nationalfonds und von der Universität Zürich (Klinischer Forschungsschwerpunkt Schlaf und Gesundheit) gefördert. Ziel des Projektes ist die Identifizierung der psychologischen und neurophysiologischen Mechanismen, die der positiven Rolle des Schlafs für unser Gedächtnis und unsere mentale Gesundheit zu Grunde liegen.
Universität Zürich
Rämistrasse 71
8006 Zürich
Schweiz
Telefon: +41 44 634 11 11
Telefax: +41 44 634 49 01
URL: <http://www.uzh.ch/index.html>

Pressekontakt

Universität Zürich

8006 Zürich

[uzh.ch/index.html](http://www.uzh.ch/index.html)

Firmenkontakt

Universität Zürich

8006 Zürich

[uzh.ch/index.html](http://www.uzh.ch/index.html)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage