

Im  
Blick-  
punkt

# Auf der Suche nach der Ruhe

INTERVIEW Schlaftherapeutin verzweifelt im Mehrbettzimmer

Von unserer Redakteurin  
Michaela Ebert

**C**arola Graf ist Schlaftherapeutin und leitet eine eigene Praxis in Löwenstein. Im Herbst 2023 beschließt sie spontan, den Jakobsweg zu gehen. Auf den knapp 900 Kilometern zwischen der spanischen Grenzstadt Irun und Santiago de Compostela kommt sie in so manche nächtliche Extremsituation – und lernt damit umzugehen.

*Frau Graf, Sie sind eigentlich Schlaftherapeutin und haben eine eigene Praxis – was genau hat Sie dazu bewegt, diese Reise auf sich zu nehmen?*

**Graf:** Eigentlich habe ich schon länger darüber nachgedacht, sogar vor 20 Jahren schon einmal. Dann kam im vergangenen Jahr eine Praxisänderung. In der Zeit des Umbruchs habe ich ganz viele Projekte ins Leben gerufen, habe mein Praxisprogramm ausgearbeitet und habe alles gemacht, was nötig war, um zu starten. Ich habe aber schnell gemerkt: Irgendwas blockiert mich noch. Um mich zu sammeln, mich zu stärken und zu mir zu kommen – und vielleicht auch für das letzte Quäntchen Selbstvertrauen – habe ich für mich beschlossen: Jetzt ist die richtige Zeit. Zwei Wochen später saß ich im Flugzeug nach Spanien. Im Prinzip habe ich alles zugemacht und gesagt: „Ich bin dann mal weg“ – im Zeichen des Schlafes (*lacht*).

*Steckt in der Reise also vielleicht auch ein Hauch von Eigentherapie?*

**Graf:** Mir war natürlich bewusst, dass es nicht einfach sein wird in den Unterkünften zu schlafen. Aber genau darüber wollte ich recherchieren. Genau das sollte meine Expedition werden. Einige nächtliche Erlebnisse mögen sich jetzt vielleicht ganz grausam anhören, aber ich möchte betonen, dass ich auch freiwillig in den Pilgerherbergen übernachtet habe. Ich habe die Gesellschaft der anderen Menschen sehr genossen, die gemeinsamen Gespräche und das Kochen zum Beispiel.

*Besonders in den schwierigeren Zeiten wächst man ja bekanntlich über sich hinaus – was waren für Sie die größten Herausforderungen?*

**Graf:** Zum einen natürlich diese Entscheidung überhaupt zu treffen. Ich lasse alles hinter mir und gehe dieses Risiko ein. Und letztend-

lich auch zu erkennen, was tatsächlich damit zusammenhängt – diese körperliche und mentale Anstrengung. Die ersten Nächte wenig zu schlafen. Weil ich all die schlafhygienischen Maßnahmen, all die Regeln, die ich meinen Patienten mit ins Bett gebe, dort selbst ja gar nicht anwenden konnte.

*Was hat es Ihnen da so schwer gemacht?*

**Graf:** In Spanien gehen die Uhren ganz anders. Da gibt es manchmal erst um 21 Uhr Abendessen, um 22 Uhr schließt aber die Herberge. Und um 6 Uhr morgens wird man wieder geweckt. Insofern war das teilweise entgegen der inneren Uhr, aber auch wegen der Bedingungen extrem. Es gab Mehrbettzimmer mit teilweise bis zu 100 Schlafplätzen. Man wusste nie, wer lag da vorher schon drin, wie sauber ist das wirklich, wie gründlich wurde es gereinigt? Dann kam auch noch die Bettwanzen-Epidemie auf. Einige Pilger haben mir ihre Bisse gezeigt.

*Was hat Ihnen geholfen, mit den nächtlichen Extrem-Situationen umzugehen?*

**Graf:** Ich hatte immer mein eigenes Nackenkissen dabei. Das habe ich den ganzen Weg mitgetragen, obwohl es ja auch um jedes Gramm ging. Aber es ging mir dabei um die Liegequalität und auch um die Hygiene. Außerdem hatte ich sehr gute Ohrenstöpsel dabei. Aber die haben teilweise auch nicht ausgereicht – es gibt ja wirklich laut schnarchende Menschen (*lacht*).

*Können Sie sich noch an Ihre schlimmste Nacht erinnern? Was haben Sie dabei erlebt?*

**Graf:** Das war ganz zu Beginn. Da lag ich neben einem extrem schnarchenden Franzosen – mit vielleicht einem Meter Abstand. In der Nacht habe ich mich so hilflos gefühlt. Ich habe dann angefangen, mich zu ärgern – und das ist einfach das Schlimmste, was man in so einer Situation tun kann. In dem Moment aber empfand ich diesen Menschen als so rücksichtslos, da habe ich ihm sogar mit der Handytaschenlampe ins Gesicht geleuchtet – nur, dass er kurz aufwacht und kurze Zeit Stille herrscht. Nur, dass er dann eben sofort wieder einschläft und weiter schnarchte.

*Einfach weiterschlafen war da sicherlich unmöglich. Was haben Sie stattdessen gemacht?*

**Graf:** Irgendwann kam dann der Moment, in dem ich nur noch dachte: Es hilft nur eins: Ak-

zeptanz. Ich kann es nicht ändern – es hilft nichts, sich zu ärgern. Ich werde meinen Weg am nächsten Tag trotzdem gehen. Vielleicht bin ich etwas müder, etwas erschöpfter und werde die eine oder andere Pause mehr brauchen, aber ich muss das jetzt akzeptieren.

*Einige Methoden waren da sicherlich hilfreicher – andere weniger. Welche Tipps würden Sie Ihren Patienten mit auf den Weg geben?*

**Graf:** Ich habe in solchen Situationen versucht, mich zu entspannen. Meditation ging in dem Moment aber nicht. Dafür war ich zu aufgewühlt – ich musste tatsächlich etwas tun. Ich habe dann zum Beispiel Vokabeln gelernt. Das gebe ich meinen Patienten auch oft mit auf den Weg: Wenn sich meine Gedanken zu sehr aufdrängen, dann brauche ich etwas, wodurch ich sie lenken kann. Eine Fantasiereise, progressive Muskelentspannung oder ein Hörbuch zum Beispiel.

*Die Reise auf dem Jakobsweg hat Sie also ein Stück weit auch in Ihrer Einstellung zum Schlaf gelehrt. Würden Sie Menschen mit Schlafproblemen zu einer solchen Erfahrung raten?*

**Graf:** Grundsätzlich kann ich jedem nur empfehlen, diese Erfahrung zu machen. Eine Schlafstörung dadurch zu heilen – das könnte jedoch in einer Katastrophe enden. Ich kann jedem mit Schlafproblemen nur raten, diese als erstes zu behandeln – und sich erst danach auf den Weg zu machen.

## Zur Person

**Carola Graf** beschäftigt sich seit mehr als zehn

Jahren mit dem Thema Schlaf. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Schlaftherapeutin leitet sie in Löwenstein ihre eigene Praxis. Dort hilft sie ihren Patienten, leichter ins Land der Träume zu finden. Ursprünglich stammt die 49-Jährige aus Obersulm. Im Herbst 2023 lief sie den Camino del Norte. *meb*



# Von wegen Schäfchen zählen

Expertin deckt Mythen auf: Vom sozialen Jetlag und dem Schlaf vor Mitternacht

Von unserer Redakteurin  
Michaela Ebert

**EINSCHLAFEN** Die Hälfte der Deutschen gönnt sich höchstens sechs Stunden. Dabei werden von Experten mindestens sieben einhalb empfohlen. Schlaf, angeboren und kostenlos zugleich, gilt nicht nur als Wundermittel gegen zahlreiche Krankheiten, sondern beschäftigt die Menschen schon seit jeher. Um die Welt der Träume ranken sich zahlreiche Mythen – einige von ihnen sorgen jedoch eher für wache Stunden statt Traumland. Schlaftherapeutin Carola Graf klärt auf: Was stimmt, was stimmt nicht?

**„Sechs Stunden Schlaf reichen mir völlig aus!“** Ein Satz, der nicht selten in unserer modernen, leistungsorientierten Gesellschaft fällt. „Früher haben Menschen mehr geschlafen. Das könnte daran liegen, dass wir Menschen den Schlaf nicht mehr ausreichend wertschätzen“, erklärt Carola Graf. Mit der Erfindung der Glühbirne habe sich das Schlafverhalten der Menschen verändert – heute sprechen Schlaf Forscher deshalb auch von einem sozialen Jetlag: Es gibt auf dieser Welt kein anderes Lebewesen, das sein Schlafprogramm so gezielt beendet. Durch

schrillende Wecker zum Beispiel. Ob sich ein Mensch am Morgen ausgeschlafen fühlt, sei laut Graf jedoch ganz individuell: „Es gibt Kurzschläfer, die kommen mit vier bis fünf Stunden aus – Napoleon und Churchill zum Beispiel. Aber es gibt auch die, die neun oder zehn Stunden Schlaf brauchen.“ Albert Einstein soll jeden Tag elf Stunden geschlummert haben. Wichtig sei nur: „Wenn man morgens fit und erholt und tagsüber wach und konzentriert ist, war es ausreichend. Das ist ein einfacher Maßstab.“

**„Schlaf kann man nachholen“**

Die klare Antwort der Expertin lautet – jein. „Die Schlafmenge lässt sich nicht nachholen. Aber wenn man schlecht geschlafen hat, schläft man dafür in der darauffolgenden Nacht besser.“ Dennoch komme es auch auf Kontinuität an – wie bei gesunder Ernährung eben. Wer die gesamte Woche zu Junkfood greift, wird das am Wochenende nicht mit einem Salat ausbügeln können.

**„Ein Glas Wein am Abend fördert den Schlaf.“** In Bezug auf das Einschlafen stimmt das sogar, verrät die Schlaftherapeutin. Alkohol entspannt und gilt daher nicht umsonst als das vielleicht älteste, bekannte Schlafmittel. „Aber:

Alkohol verschlechtert die Schlafqualität. Der Tiefschlaf wird unterdrückt, viele wachen öfter auf.“

**„Schäfchen zählen hilft beim Einschlafen.“**

Oder etwa doch nicht? Laut der Schlaftherapeutin könnte das für viele einfach zu langweilig sein. Immerhin habe sie noch nie jemanden kennengelernt, der damit eine Schlafstörung beseitigen konnte. Besser sei es, die Gedanken gezielt zu lenken, etwa mit einer anspruchsvollen Rechenaufgabe. Wer bei Mathe eher Alpträume fürchtet, kann es auch mit einer Fantasiereise oder Atemübungen versuchen.

**„Schlaf vor Mitternacht ist der wichtigste.“**

Einen Satz, den viele vielleicht von den Großeltern kennen. Der Mythos hält sich schon lange – ist aber falsch. Vielmehr bestimmt der ganz eigene, individuelle Chronotyp, wann es sich am besten schläft. Einer ausgeprägten „Nachteule“, wie die Spättypen genannt werden, hilft es nichts, sich um 21 Uhr ins Bett zu legen. Sie würden sich nur schlaflos umherwälzen, während die „Morgengerle“ schon tief und fest schlummert. Wichtig sei laut Graf lediglich: „Schlaf sollte am besten in der Dunkelheit stattfinden.“

