

# Klassische Konditionierung bei Schlafstörungen und Schlaflosigkeit

Leiden Sie unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? Haben bislang alle Ratgeber versagt und sind Sie auf der Suche nach Lösungen? Ein Grund für Ihre Schlafprobleme könnte die klassische Konditionierung sein. Dieser möchten wir uns in diesem Artikel ausführlich widmen.

Bei der klassischen Konditionierung geht es darum, dass es bestimmte Arten von Reize gibt, die im Normalfall zu einer automatischen physiologischen Reaktion führen. Wenn man solche Reize mit neutralen Reizen häufig genug koppelt, wird nach einiger Zeit auch der neutrale Reiz alleine zur automatischen physiologischen Reaktion führen. Das hat Pawlow anhand des Pawlowschen Hundes gezeigt. Bei Pawlow war es so, dass er gemerkt hatte, dass jedes Mal bevor er seinen Hund fütterte, dessen Speichelproduktion angestieg.

Außerdem läutete Pawlow, jedes Mal bevor er seinen Hund fütterte, zusätzlich an einer Klingel. An sich ist das ein neutraler Reiz und hat nichts mit der Speichelproduktion zu tun. Nach mehreren Kopplungen dieser zwei Reize merkte er nun, dass alleine das Läuten der Klingel, also der neutrale Reiz, zu einem Anstieg der Speichelproduktion des Hundes führte. **Dies nannte er klassische Konditionierung, welche im Übrigen auch der einfachste Lernprozess bei Menschen ist.**



Wenn wir das nun auf das Thema Schlafstörungen übertragen, bedeutet das, dass der Reiz „Bett“ etwas Angenehmes sein sollte. **Heißt also, wenn wir eine Zeit lang im Bett grübeln, uns in Dinge hineindenken, die uns eher aufwühlen, ärgern und unzufrieden stimmen, dann findet mit der Zeit eine Konditionierung im Körper mit dem Bett statt.** In dem Sinne aber einer ungünstige Konditionierung für uns. Denn dies führt dazu, dass später automatisch viele Gedanken und starkes Grübeln auftreten, sobald wir ins Bett gehen wollen. Das Bett wird also innerlich als der Ort zum Grübeln abgespeichert. Die Grübeltendenzen kommen von ganz alleine, ob ich will oder nicht – weil es innerlich so verknüpft wurde. Und wenn wir grübeln, werden wir innerlich unruhiger, aufgewühlter und somit aktiver – was uns das Einschlafen zusätzlich erschwert.



Nun aber die entscheidende Frage: Wie wird eine Konditionierung aufgelöst?

Bei Pawlow´s Beispiel mit dem Hund kann die Konditionierung aufgelöst werden, wenn die Klingel oft benutzt wird, ohne den Hund gleichzeitig zu füttern. Mit der Zeit werden die beiden Reize voneinander losgelöst.

Für uns bedeutet das: Immer wenn Sie merken, dass Sie gerade im Bett ins Grübeln gelangen und dies länger als 20-30 Minuten dauert, dann sollten Sie aus dem Bett aufstehen und sich mit etwas anderem beschäftigen. So anstrengend es klingt, dies ist notwendig, um die Konditionierung aufzulösen. Der Körper muss wieder lernen, dass das Bett der Ort zum Schlafen und nicht zum Grübeln ist. Das braucht Zeit. Deswegen sollten Techniken angewandt werden, die Sie vom Grübeln abhalten.



**Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und nutzen Sie es nicht als Sitzgelegenheit zu unangebrachtem Zeitvertreib.** Ihr Schlafzimmer sollte Ruhe und Entspannung suggerieren. Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihnen im Bett ständig Gedanken durch den Kopf schwirren. Stehen Sie einfach auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Dort sollten Sie etwas Entspannendes tun. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich von belastenden Gedanken abzulenken, etwa indem man vor sich hin zählt oder sich auf die Atmung konzentriert. Es ist zwecklos, sich dagegen zu wehren, wenn man nachts wach im Bett liegt. Versuchen Sie, Ihre Einstellung zu ändern und diesen Zustand als entspannend und erholsam zu betrachten. Er kann es nämlich durchaus sein.

**Weiterführende Links:**

[Online Selbsthilfe: Schlafstörung 1](#)

[Online Selbsthilfe: Schlafstörung 2](#)

Foto: Uwe Leder