

«Schon die Angst, nicht einschlafen zu können, hielt mich wach»



Wer Schlaflosigkeit nicht kennt, kann die Nöte Betroffener kaum nachvollziehen.

Symbolbild Manuela Matt

SCHLAFPROBLEME Die Meilemerin Jolanda T.* plagt seit über 30 Jahren eine Schlafstörung. Doch erst seit ihrer Pensionierung nimmt sie das stundenlange nächtliche Wachliegen als Problem wahr. Der ZSZ erzählt sie von ihrem Leidensweg.

Mein Sohn kam mit einem Herzfehler auf die Welt. Auch wenn er nur einen Laut von sich gab, war ich sofort wach. Das Babyphone wurde mein ständiger Begleiter. Begann mein Sohn zu weinen, kontrollierte ich sofort, ob er blau wurde. All meine Gedanken waren beim Kind. Sein Wohlbefinden war das Wichtigste.

Das ständige Aufwachen und stundenlange Wachliegen während der Nacht verschwand nicht, als mein Sohn dem Babyalter entwachsen war. Während 30 Jahren habe ich nie darunter gelitten. Solange ich mich am Morgen fit fühlte, war meiner Meinung nach alles in Ordnung. Dass meine Schwestern und meine Mutter auch nicht gut schliefen, bestärkte mich darin, diese Schlafstörungen in der Nacht als normal anzusehen.

Das Leiden begann erst nach meiner Pensionierung. Migräne und Kopfschmerzen machten sich bemerkbar. Dass diese mit der Schlafstörung zusammenhängen, war weder mir noch den Ärzten klar.

Die Migräne und die Kopfschmerzen kamen immer öfter. Ich ging in alle Therapien, die es gab, und versuchte es mit diversen Medikamenten. Diese vertrug ich aber nicht. In der Nacht wachte ich auf, und mein Puls raste. Danach brauchte ich eine bis zwei Stunden, bis mein Puls sich wieder beruhigte. Schmerzen und Schlaflosigkeit – ich litt immer mehr.

Die Kopfschmerzen konnte ich mithilfe von kognitiver Schmerztherapie und ohne Medikamente beseitigen. Nach den Kopfschmerzen kamen jedoch die Körperschmerzen. Immer in der Nacht. Ich legte mich ins Bett, und alles tat weh. Ich versuchte alles, damit

diese Schmerzen aufhören: Physiotherapie, Psychotherapie mit Vergangenheitsaufarbeitung, Kopfschmerz- und Migränezentrum, Neurologie, Untersuchung im Schlafzentrum, schlaffördernde Antidepressiva, Baldrian, Lavendel...

Durch die schlaffördernden Antidepressiva konnte ich auch nicht mehr als vier Stunden schlafen und fühlte mich tagsüber wie Blei. Nach zwei Wochen setzte ich sie ab. Der Arzt verschrieb mir Schlafmedikamente. Normalerweise sind Ärzte damit sehr zurückhaltend, da alle Schlafmedikamente abhängig machen können. Auch diese Schlaftabletten halfen mir nur am Anfang. Mein Körper fiel für einige Stunden in einen schlafartigen Zustand. Doch psychisch und körperlich erholte ich mich in dieser Zeit nicht. Ich war erschöpft. Meine Kraft schwand, ich fühlte mich nur noch müde. Deshalb hörte ich wieder damit auf.

Schlafen konnte ich ohne Tabletten wieder nicht. Schon die Angst, nicht einschlafen zu können, hielt mich wach. Die Ärzte und die Therapeuten wussten weder ein noch aus. Ich wollte aber nicht aufgeben. Jeden Tag versuchte ich, etwas zu unternehmen. Wenigstens eine Stunde Nordic Walking musste drinliegen. Ich fuhr auch in die Ferien. Da ging es mir zwar teilweise schlecht, aber zu Hause war das nicht anders.

Mein Mann kann schlafen wie ein Bär. Manchmal bin ich sogar eifersüchtig auf seinen Schlaf. Er hörte mir zu, hatte Mitgefühl, konnte mir aber auch nicht helfen. Zuweilen empfand er mich als «eckig». Ich dachte darüber nach, was er damit meinte. Erst da wurde ich auf meine inneren

Anspannungen wegen des fehlenden Schlafes aufmerksam. So etwas verändert einen. Schlafentzug ist eine Folter.

Trotz meiner Bemühungen ertrug ich soziale Kontakte weniger als früher. Ich war manchmal zu erschöpft. Mein Mann ist sehr kontaktfreudig und litt darunter, gemeinsame Einladungen wurden immer weniger.

Ich hatte auch niemanden aus meinem Bekanntenkreis, der dieses Problem vollständig verstand. Zwar waren Tipps wie Milch mit Honig gut gemeint. Aber meine Schlafprobleme waren damit definitiv nicht zu lösen. Wie schlimm es ist, wenn Schlafen zum Problem wird, können sich viele nicht Betroffene auch nicht vorstellen.

Ich hörte von Traditioneller Chinesischer Medizin. Diese Therapie war meine letzte Hoffnung. Akupunktur und Kräutertees, das klang für mich absurd. Aber schon bei meiner ersten Konsultation spürte ich, wie gut es mir tat. Wie sich das Chi, die Lebensenergie, aufbaute.

Parallel dazu begann ich zu meditieren. Jeden Mittag eine Stunde. Das hilft mir seit einem Jahr, durch den Tag zu kommen.

SELBSTHILFEGRUPPEN IM BEZIRK MEILEN

Neue Selbsthilfegruppe zu Schlafstörungen geplant

Rund 24 000 Menschen in der Schweiz nehmen an Selbsthilfegruppen teil. Eine neue zum Thema Schlafstörungen soll in Meilen gegründet werden.

Bis zu 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden laut dem Universitätsspital Zürich an Schlafstörungen. Für viele Betroffene stellt der fehlende Austausch mit Leidensgenossen eine grosse Belastung dar. Ergänzend zu anderen Behandlungen können solche Gespräche aber sehr bereichernd sein.

«Heute hilft mir das Meditieren, durch den Tag zu kommen.»

Jolanda T.*

In der Zwischenzeit haben Ärzte herausgefunden, dass mein tiefer Blutdruck schuld an meiner Medikamentenunverträglichkeit ist. Wenn ein Mensch mit tiefem Blutdruck Beruhigungsmittel nimmt, so reagiert der Körper dagegen, dass der Blutdruck noch mehr fällt, indem der Puls in die Höhe schnell.

Heute geht es mir dank all dieser Erkenntnisse viel besser. Die Mischung aus Psychotherapie, Traumaufarbeitung, Traditioneller Chinesischer Medizin und Meditation hilft mir. Seit drei Monaten habe ich wieder Energie für soziale Kontakte. Auch mein Selbstwertgefühl ist wieder besser. Es war lange Zeit durch meine Schlafstörung angeschlagen. Ich kann den Schlaf zwar nicht kontrollieren, kann aber jetzt damit umgehen. Trotz Besserung gibt es immer noch Nächte, in denen ich nur wach im Bett liege. Verstehen tut das niemand, der das nicht erlebt hat.

Der Schlaf, über den die meisten Menschen nie nachdenken, ist zurzeit das wichtigste Thema für mich.

Aufgezeichnet von Rebecca Blum

* Name von der Redaktion geändert.

Entscheid über Gymi erneut verschoben

KANTONSSCHULE Schon wieder vertröstet der Kanton Zürich die Region Zimmerberg betreffend Gymnasium Zimmerberg. Der Entscheid, ob es in Wädenswil oder Horgen gebaut wird, soll nun im Herbst fallen.

Nicht im Sommer, sondern im Herbst entscheidet der Regierungsrat, wo die Kantonsschule Zimmerberg hinkommt. «Die Abklärungen und Verhandlungen haben sich als umfangreicher und komplexer herausgestellt als angenommen», argumentiert Markus Pfanner, Kommunikationsberater der Baudirektion.

Der Kanton hat den Zeitplan schon mehrfach angepasst. Ursprünglich hätte der Entscheid vor eineinhalb Jahren fallen sollen. Auch die Eröffnung des Provisoriums verzögert sich. Der Start war einmal für das Schuljahr 2019/2020 vorgesehen. Er gehe davon aus, dass es 2020/2021 in Betrieb gehe, sagt Wolfgang Anighöfer, Leiter Finanzen und Bauten der Bildungsdirektion.

Im Rennen sind laut Markus Pfanner immer noch drei Standorte: in Horgen das Grob-Areal beim Bahnhof sowie ein unbebautes Areal in der Allmend. Dritter möglicher Standort ist beim geplanten Au-Park in der Au.

Der Kanton lässt sich bezüglich Standortentscheid nicht in die Karten blicken. In der Horgner Allmend könnte er vergleichsweise einfach loslegen, da ihm das Gebiet gehört und es bereits als Mittelschulstandort im Richtplan eingetragen ist.

Au hat wohl die Nase vorn

Dass er dies noch nicht gemacht hat, könnte darauf hindeuten, dass ihm der Standort in der Au geeigneter erscheint. Der grosse Pluspunkt gegenüber der Allmend ist die Nähe zum Bahnhof Au. Die Horgner Allmend liegt nicht in Gehdistanz zu den Bahnhöfen See und Oberdorf.

Andreas Wirz, Geschäftsleitungsmitglied von Intershop, der das Areal in der Au gehört, bestätigt: «Wir sind im Gespräch.» Über den Inhalt oder den Stand der Verhandlungen mit dem Kanton gibt er keine Auskunft.

Der dritte mögliche Standort, das Grob-Areal, scheint kaum mehr infrage zu kommen, auch wenn der Kanton sagt, dass es noch Teil der Evaluation ist. Einerseits bevorzugt der Gemeinderat Horgen die Allmend. Andererseits treibt die Eigentümerin, die Mobimo AG, andere Pläne voran. Sie errichtet dort das Dienstleistungs- und Gewerbezentrum Seehallen, das Anfang 2018 eröffnet wird.

Mobimo-Sprecherin Marion Schihin bestätigt: «Das Gymnasium ist für uns kein Thema.» Mobimo führe Verhandlungen mit Mietinteressenten.

Daniela Haag

Abstimmen per Internet

RAPPERSWIL-JONA Die Rapperswil-Joner gehören zu den ersten 30 000 St.Galler Stimmberechtigten, die ab September die Möglichkeit haben, ihr Votum elektronisch abzugeben. Nach wie vor bleibt es ihnen allerdings vorbehalten, die Stimme brieflich oder an der Urne abzugeben. Das elektronische Abstimmungssystem ist gegen den Zugriff von Hackern gesichert. ml

www.selbsthilfezentrum-zo.ch