



Zwischen träumen und wach sein

dpa | Meldung vom 27.12.2022



Klasse 5

Mannheim (dpa) - Die Augen sind weit aufgerissen, die Arme steif nach vorn gestreckt. Da schlafwandelt wohl jemand! Jedenfalls wird es im Film oder Comic oft so seltsam dargestellt. Zum Beispiel marschiert dann jemand schnurstracks auf ein steiles Dach.

In Wirklichkeit sieht Schlafwandeln anders aus, weiß Michael Schredl. Er ist Professor für Psychologie und untersucht im Labor Menschen, die Probleme mit dem Schlafen haben. Er sagt: "Der Name Schlafwandeln stimmt eigentlich gar nicht, denn wir schlafen dabei nicht." Im Schlaf könnten wir gar nicht laufen, weil die Muskeln schlaff sind.



"Beim Schlafwandeln ist das Gehirn in einem Zustand zwischen Schlafen und Aufwachen", erklärt der Fachmann. "Es ist nicht richtig wach und kann nur ganz einfache Sachen machen. Der Körper schläft aber auch nicht mehr richtig, weshalb sich die Person bewegen kann."

Schlafwandler erkennt man daran, dass sie zwar die Augen offen haben. Doch sie reagieren nicht auf andere Menschen. Eigentlich könnten sie sogar sehen, wohin sie laufen. Aber nachts ist es meist dunkel. "Deshalb kann es schon sein, dass man sich irgendwo stößt oder stolpert. Das kann aber auch passieren, wenn du wach bist und im Dunkeln herumläufst", sagt Michael Schredl.

Weil das Gehirn nicht richtig wach ist, nimmt der Mensch auch nicht wahr, warum er gerade etwas macht. Schlafwandler erkennen zum Beispiel keine Gesichter. "Sie können sich nach dem Aufwachen auch selten erinnern, dass sie schlafgewandelt sind", erklärt der Fachmann.

Kindern passiert das viel häufiger als Erwachsenen, und zwar im Alter etwa zwischen fünf und zwölf Jahren. Danach hört es meist auf. Warum das so ist, konnte die Wissenschaft bisher noch nicht völlig klären. "Es hat aber damit zu tun, wie tief die Person schläft", erklärt Professor Schredl. "Schlafwandelnde Menschen schlafen häufig sehr tief. So tief, dass das Gehirn nicht richtig wach wird, wenn der Mensch geweckt wird oder eine sogenannte Weckreaktion im Körper stattfindet." Die ist zum Beispiel nötig, damit man sich im Schlaf umdrehen kann.

Schlafwandeln kann passieren, wenn derjenige vorher sehr müde war. Aber auch, wenn man krank ist und Fieber hat oder gestresst ist.

Aber wie geht man damit um, wenn jemand nachts umhergeht? Denn wacht derjenige plötzlich auf, könnte er sich sehr erschrecken. Der Fachmann rät: "Deshalb ist es oft besser, denjenigen ruhig anzusprechen und vorsichtig zurück ins Bett zu bringen. Dann kann nichts passieren."



ANTOLIN
westermann

Zwischen träumen und wach sein

dpa | Meldung vom 27.12.2022



Klasse 5