Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 12

Artikel: "Gelähmtes" Erwachen
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847193

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Gelähmtes» Erwachen

Das Phänomen der Schlafparalyse ist noch nicht vollständig erforscht. Betroffene erschrickt der Zustand sehr. Grund zur Sorge sei jedoch nicht gegeben, beruhigen Experten.

Text: Andrea Pauli

Es mutet an wie ein Alptraum: Man erwacht, kann sich aber nicht bewegen und auch nicht schreien. Der Körper ist starr, einzig die Augen lassen sich bewegen. Es scheint gar, als könne man nicht atmen. Mancher spürt eine Präsenz im Raum, die etwas Böses auszustrahlen scheint, sei es Mensch oder Tier. Die schwarze Gestalt kommt näher und beugt sich über einen – Panik durchfährt den Körper! Und man setzt alle Kraft in Bewegung, Arme und Beine rühren zu können. Meist ist das Phänomen dann auch schon vorbei.

Wer diesen Zustand nur einmal erlebt hat, vergisst ihn meist im Laufe der Zeit. Doch es gibt Menschen, die sind dem Phänomen immer wieder ausgesetzt und empfinden grosse Furcht davor, überhaupt schlafen zu gehen. Wissenschaftler sprechen von «Schlafparalyse», also Schlaflähmung. Sie wird zu den Parasomnien (unerwünschte und unangemessene Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf) gezählt.

In der Öffentlichkeit ist die Schlafparalyse noch nicht wirklich präsent. Aufmerksamkeit erzeugt hat jedoch der US-Dokumentarfilm «The Nightmare» aus dem Jahr 2015, der den Mischzustand aus Schlaf und Wachsein in den Mittelpunkt rückte.

Was passiert im Körper?

Eine vorherrschende Theorie besagt, dass es sich bei der Schlafparalyse um eine Fortsetzung der in der REM-Phase auftretenden Muskellähmung handelt. REM steht für Rapid Eye Movement, zu Deutsch «schnelle Augenbewegungen». Damit wird eine etwa zweistündige Phase im Schlaf bezeichnet, die von diesen Augenbewegungen geprägt ist. Ausgelöst wird sie von den in der REM-Phase auftretenden Träumen. Man nimmt an, dass der Körper während dieser Traumphasen in eine Art Starre verfällt. Die Lähmung der willkürlich bewegbaren Muskulatur (Muskelatonie) verhindert, dass man die geträumten Bewegungen tatsächlich ausführt und schützt so die schlafende Person vor möglichen Verletzungen. Augenmuskeln und Atmungsmuskulatur sind von dieser Muskelerschlaffung nicht betroffen.

Der schweizerisch-englische Maler Johann Heinrich Füssli schuf 1781 das berühmteste Werk, das man im Zusammenhang mit Schlafparalyse kennt: «Der Nachtmahr».

Bei der Schlafparalyse hält dieser Zustand an – fälschlicherweise kehrt das Bewusstsein aber schon zurück. Dass viele Betroffene dabei halluzinogene Erscheinungen haben, rührt vermutlich von der Traumphase her, ist jedoch von gewöhnlichen Träumen abzugrenzen.

Welche Ursachen gibt es?

Begünstigt werden kann eine Schlafparalyse durch verschiedene Risikofaktoren. Dazu gehören die Narkolepsie (Schlafkrankheit/Schlafsucht), seltene Erkrankungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Bluthochdruck, das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (ernsthafte schlafbezogene Atmungsstörung) sowie psychiatrische Erkrankungen. Von einer isolierten Schlafparalyse sind Frauen etwas häufiger betroffen als Männer. Tritt die Schlaflähmung in Verbindung mit einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom auf, kommt dies eher bei Männern im fortgeschrittenen Alter vor. Genaue Zahlen existieren allerdings nicht.

Gefahr in Verzug?

Aus schlafmedizinischer Sicht ist eine Schlafparalyse ungefährlich. Die häufig empfundene Atemnot ist nicht real, denn die Atmung wird bei einem Wachanfall automatisch vom Körper gesteuert. Das Gefühl zu ersticken rührt von der Bewegungsunfähigkeit her – die Atmung wird dabei nicht aktiv gespürt.
Beeinträchtigt eine häufig auftretende Schlafparalyse oder allein schon die Angst davor allerdings die Schlafqualität, kann dies sehr wohl gesundheitliche Folgen haben – und eine Rücksprache mit der Hausärztin ist zu empfehlen. Untersuchen lassen sollte man sich auf jeden Fall, wenn man:

* sich vor dem Zubettgehen fürchtet
* glaubt, die Schlafparalyse stehe in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung
* nicht mehr durchschlafen kann und im Alltag stark beeinträchtigt ist
* bereits andere Schlafstörungen hat, die in Verbindung mit der Schlaflähmung stehen könnten.

Was lässt sich dagegen tun?

So banal es klingen mag: Ein grundlegendes Verständnis der medizinischen Hintergründe (REM-Schlaf, siehe vorne) kann schon helfen, beim nächsten Auftreten des Phänomens besser damit zurechtzukommen. Während der Schlafparalyse sollte man sich selbst gut zureden und sich klar machen, dass sie rasch vorbeigeht. Reize von aussen beenden die Schlaflähmung sofort. Eine minimale Berührung, z.B. vom Partner, reicht schon. Man kann versuchen, sich durch lautes Atmen oder Knurren bemerkbar zu machen – am besten, man spricht sich ab, welche Signale von einer Schlafparalyse zeugen.
Fachleute raten ferner dazu, die Rückenlage beim Schlafen zu meiden, auf Alkohol zu verzichten sowie generell auf regelmässige Schlafenszeiten und ausreichend Schlaf zu achten. Sollte Stress der Auslöser einer Schlafparalyse sein, kann ein Training zur Stressbewältigung hilfreich sein.

8%

... der Bevölkerung erleben schätzungsweise mindestens einmal im Leben eine Schlafparalyse.

Arten der Schlafparalyse

Isolierte Episode: Einmalige Schlafparalyse, die der Betroffene nicht als besonders beängstigend empfindet; wird im Alltag schnell vergessen.
Wiederholte Episoden: Die Schlafparalyse häuft sich im Lauf einer gewissen Zeitspanne (etwa sechs Monate).
Bei beiden Arten kann ein **Furcht-Aspekt** hinzukommen, wenn die Schlaflähmung mit Halluzinationen einhergeht; auch Angst vor einer anhaltenden Lähmung oder dem Verrücktwerden können mitspielen.
Halluzinationen: Meist ist von schwarzen Gestalten die Rede, welche die betroffene Person wahrnimmt. Es kommen aber auch weitere Wahrnehmungen ins Spiel, z.B. Geräusche (Brummen, Rausch, Stimmen, Schreie, Schritte, Scharren), Empfindungen (Druck auf dem Brustkorb, Gefühl des Erstickens), ausserkörperliche Erfahrungen (Gefühl des Schwebens oder komplette Loslösung vom Körper), Präsenzen (als würde man von etwas Bösem beobachtet werden).