

# SUBJEKTIVE WAHRNEHMUNG DES SCHLAFES – SCHLAFERLEBEN UND FEHLWAHRNEHMUNG

Lars Michael<sup>1</sup>, Doreen Weigand<sup>1</sup>, Hartmut Schulz<sup>1,2</sup>

1 Freie Universität Berlin, Institut für Allgemeine Psychologie, Biopsychologie und  
Kognitionspsychologie, Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

2 Helios Klinikum Erfurt, Klinik für Neurologie, PF 101263, 99012 Erfurt

**EINLEITUNG** Nach Weckungen aus physiologischem Schlaf wird der Zustand von den Probanden häufig als Wachsein beurteilt. Das Ausmaß der Fehlwahrnehmung und die Art der Zustandbeurteilung ist dabei stadienabhängig [1, 2]. Wir vermuten im Sinne einer Kontinuitätshypothese, dass physiologischer Schlaf dann als Wach beurteilt wird, wenn die mentalen Prozesse im Schlaf kongruent zu denen im Wachen sind. An einer neuen Stichprobe wurden Unterschiede zwischen Weckungen aus Stadium 2 (S2) und aus REM-Schlaf (SR) untersucht.

**METHODEN** Sieben männliche und 16 weibliche Versuchsteilnehmer (Mittleres Alter: 23,8 Jahre) ohne Schlafstörungen wurden entweder nach 10 minütigem REM-Schlaf oder nach 15 Minuten Stadium 2 geweckt, wobei diese Bedingung zufällig ausgewählt wurde. Die Weckungen erfolgten durch einen standardisierten Signalton und fanden frühestens während des zweiten Schlafzyklus statt. Die Fragen wurden aus einer früheren Untersuchung in unserem Labor [1] übernommen und bezogen sich auf die subjektive Schlafwahrnehmung, mentale Aktivität und Aspekte der Wahrnehmung. Erwartet wurden mehr Wachurteile bei Weckungen aus S2, sowie Zusammenhänge zwischen verschiedenen Qualitäten der Wahrnehmungsinhalte und der Beurteilung des Zustands.

**ERGEBNISSE** Bei 22 Probanden konnte der Weckbericht ausgewertet werden, ein Interview war aus technischen Gründen nicht verwertbar. 11 Weckungen erfolgten aus S2 und 11 aus SR. In 8 Fällen (36,4 %) gaben die Probanden an, vor der Weckung wach gewesen zu sein. Die Wachurteile waren in S2 und SR gleich häufig (jeweils 4/11). Auch in der Sicherheit des Urteils bestand kein Unterschied zwischen den Stadien. Schließlich wurde bei Weckungen sowohl aus S2 als auch aus SR sehr häufig über mentale Prozesse berichtet (72,7 % vs. 90,9 %). Die Vorstellungen waren in SR jedoch klarer als in S2 (90,0 % vs. 37,5 %) und auch bildhafter (70,0 % vs. 25,0 %). Zusammenhänge ergaben sich zwischen räumlicher Orientierung und Wachurteilen ( $r = .437$ ,  $p < .05$ ), geschätzter Länge des Schlafes bis zur Weckung und Auftreten von Gedanken ( $r = .525$ ,  $p < .05$ ) sowie der Steuerbarkeit und Klarheit der Gedanken ( $r = .637$ ,  $p < .01$ ).

**DISKUSSION** Ähnlich wie in früheren Untersuchungen [1, 2] beurteilte etwa ein Drittel der Probanden, die nach elektrophysiologisch definierten Kriterien schliefen, diesen Zustand als wach. In der neuen Stichprobe waren die Wachurteile jedoch bei Weckungen aus S2 und SR gleich häufig während sich die Qualität der zustandsabhängigen mentalen Prozesse in den Merkmalen Klarheit und Bildhaftigkeit unterschied. Ob es sich bei der beobachteten gleichen Häufigkeit von Wachurteilen bei Weckungen aus S2 und SR um einen Stichprobeneffekt handelt, soll an einer größeren Stichprobe von Probanden überprüft werden.

**LITERATUR** [1] Amrhein C, Schulz H: Selbstberichte nach dem Wecken aus dem Schlaf – ein Beitrag zur Wahrnehmung des Schlafes. *Somnologie* 4: 61-67, 2000.

[2] Mendelson WB: Pharmacological alterations of the perception of being awake or asleep. *Sleep* 16: 641-646, 1993.