

Endlich wieder schlafen

Was schenkt uns der gesunde Schlaf?

Das erholsame Schlafen ist ein Geschenk, das uns die Natur auf unseren Lebensweg mitgegeben hat, wie einen gesunden Appetit, oder die Lust auf den Wechsel von Bewegung und Ruhe. Tief schlafen, quicklebendig aufwachen, gesund, vital und leistungsfähig unserem Tageswerk nachgehen und erfüllt zu Bett gehen – so sind wir gemeint! Schlaf ist ein „Grundnahrungsmittel“. Seine Bedeutung für unseren Organismus können wir daran erkennen, dass ein normaler Mensch etwa ein Drittel seines Lebens schlafend verbringt. Schlafen dient der lebensnotwendigen Regeneration und dem Verarbeiten unserer Tageseindrücke.



Thomas Bretschneider

Volkskrankheit gestörter Schlaf

Diejenigen, die unter Schlaflosigkeit leiden, wissen, wie zermürend sich der Mangel an erholsamem Schlaf auswirkt. Die Zahlen steigen stetig. Unsere modernen Lebensbedingungen mit ihren vielfältigen Stressfaktoren, hochgeschraubten Leistungserwartungen, ständigem Zeitdruck stellen eine stete Überforderung dar. Hinzu kommen individuelle emotionale Belastungen, die über das hinausgehen, was wir tragen können. Der gestörte Schlaf ist dafür ein ernstes Zeichen - und gefährlicherweise entwickelt er sich häufig schleichend.

Woran erkennen wir, dass unser Schlaf gestört ist?

Zwei Beispiele aus meiner Praxis:

- Ein Mann mittleren Alters, beruflich stark eingebunden, etwas übergewichtig, klagt über eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Er ist unkonzentrierter - nickt beim Lesen manchmal kurz weg, sein Gedächtnis lässt nach, er ist reizbarer. Befragt nach seinen Nächten schläft

er gut, geht um 23.00 Uhr ins Bett, wacht morgens um 6.00 Uhr durch den Wecker auf, fühlt sich aber unausgeschlafen und gerädert.

- Eine alte Dame klagt, dass sie oft stundenlang wachliegt. Sie geht um 21.30 Uhr ins Bett, wacht zwischen 3.00 und 4.00 Uhr auf, ist hellwach und kann nicht wieder in den Schlaf finden. Angesprochen auf Ihre Tagesbefindlichkeit meint sie, sie fühle sich fit und könne ihr Tageswerk gut verrichten.

Wer von beiden hat eine Schlafstörung? Wenn wir die Schlafqualität beurteilen wollen, dürfen wir nicht ausschließlich die Nacht, sondern müssen auch den Tag betrachten. Sind wir tagsüber wach, freudig und leistungsfähig, verfügen wir über ausreichend Schlaf! Die entscheidende Frage heißt also nicht: „Wie schlafen Sie?“, sondern: „Wie wachen Sie morgens auf und wie fühlen Sie sich tagsüber?“

Was können Sie tun, wenn Sie unter gestörtem Schlaf leiden?

- Erster Schritt: Informieren Sie sich. Vor allem über das gesunde, normale Schlafen. Das hilft Ihnen, Ihre Erwartung an, Ihre Einstellung zum Schlafen zu verändern. Wenn Sie zum Beispiel wissen, dass es vollkommen normal ist, in der Nacht häufiger aufzuwachen (durchschnittlich

28 Mal!), dass Sie sich aber nicht daran erinnern können, weil die Aufwachzeiten zu kurz sind (unter 3 Minuten), kann Sie das beruhigen, wenn Sie nächtens wach werden. Aufzeichnungen aus dem Mittelalter belegen, dass unterschieden wurde zwischen einem „ersten Schlaf“ – von 22.00 bis 3.00 Uhr – und einem „zweiten Schlaf“ – von 4.00 Uhr bis zum Morgengrauen. In der Zwischenzeit traf man sich auf der Straße mit den Nachbarn und palaverte. Dies zu wissen kann Sie gelassener machen und Ihnen helfen, wieder leicht in den Schlaf zu finden – je mehr Sie sich darüber ärgern, nicht schlafen zu können, desto schwerer fällt Ihnen das Wiedereinschlafen.



• Zweiter Schritt: entwickeln Sie Ihre Fähigkeit, sich zu entspannen. Angefangen vom gezielten Einplanen kleiner Abschaltphasen bis zum Erlernen von speziellen Entspannungstechniken. Ob Sie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nutzen oder Verfahren wie Eutonie, Feldenkreis oder Lösungstherapie nach Schaarschuch/Haase, ob Sie Methoden

wie Yoga, Tai Chi Chuan oder Meditation bevorzugen, alles wird Ihnen helfen, zur Ruhe und damit auch in den Schlaf zu finden.

• Dritter Schritt: Nutzen Sie das Wissen um die „Schlafhygiene“ – gestalten Sie Ihren Tag so, dass es dem Schlafen dient. Viele Schlafprobleme sind hausgemacht. Wenn Sie sich beispielsweise bis zum ins-Bett-gehen mit schwierigen beruflichen oder privaten Problemen herumschlagen oder am späten Abend kräftig Sport treiben, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn Sie nicht so leicht einschlafen wie erwünscht.

Eine sogenannte „Schlafschule“ bietet Ihnen gezielte Informationen über den normalen Schlaf, eine schlafförderliche Gestaltung Ihres Umfelds und Tagesablaufs und meist auch einen ersten Einblick in verschiedene Verfahren zur Entspannung.

• Weitere Schritte: es kann sinnvoll sein, abklären zu lassen, ob Grunderkrankungen vorliegen, die Ihren Schlaf stören. Oder ob Sie eine spezielle Schlafstörung haben wie die Schlafapnoe – wiederholte nächtliche Atemstillstände. Auch eine Untersuchung in einem Schlaflabor kann der Abklärung der Ursache Ihres Schlafproblems dienlich sein; beachten Sie, dass nicht jedes Labor für alle Fälle geeignet ist. Medikamente sollten Sie nur als letzte Möglichkeit und kurzfristig einsetzen, sonst droht die Gefahr der Abhängigkeit.

• Meist sind seelische Belastungen ursäch-



**Thomas
Bretschneider**
Heilpraktiker

Energetische Psychologie, NLP und Hypnose
Praxis für Energetische Heilweisen
Marienstr. 10, 79098 Freiburg
0761/1377164

www.chi-flow.eu

Nächster Schlafschulkurs ab Juni 2010
im Rahmen des Bildungswerks Freiburg

lich beteiligt. Ziehen Sie in Erwägung, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Kurzzeittherapeutische Ansätze wie Hypno- oder Verhaltenstherapie sind sinnvoll. In meiner Praxis nutze ich mit Erfolg die Energetische Psychotherapie (Klopfakupressur).

Bei aller Verzweiflung über eine gestörte Nachtruhe - Sie sollten wissen: Schlafstörungen sind erfolgreich behandelbar. Angefangen bei der Veränderung Ihrer Einstellung, über das Lernen von Entspannungstechniken und die Anwendung der Methoden der Schlafhygiene, bis hin zur therapeutischen Aufarbeitung tieferliegender seelischer Probleme – es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Sie auf Ihrem Weg zurück zu einem erholsamen Schlaf zu unterstützen.