

KONSTANZE WORTMANN

Wege in den erholsamen Schlaf



Mit einem Vorwort von Michaela Huber

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Schlaf

Verlag

Junfermann

Konstanze Wortmann

Wege in den erholsamen Schlaf

Übungen, die den Schlaf einladen und zum Bleiben bewegen

Haftungsausschluss

Alle Übungsinhalte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig in der Praxis erprobt. Sie sind für körperlich und seelisch gesunde Menschen geeignet und bieten daher keinerlei Therapieersatz.

Bei ernsthaften seelischen Problemen oder Erkrankungen sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen oder einen approbierten Psychotherapeuten aufsuchen.

Sie sind aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie die Übungen umsetzen können und möchten. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem Arzt oder Therapeuten beraten bzw. begleiten.

Autorin und Verlag können für eventuelle Nachteile oder psychische Beeinträchtigungen, die durch die praktischen Hinweise resultieren, keine Haftung übernehmen.

Hinweis zur beiliegenden CD:

Die Übungen auf dieser CD ermöglichen Ihnen, zur Ruhe zu kommen. Sie helfen beim Einschlafen und Wiedereinschlafen.

Es ist deshalb dringend davon abzuraten, diese CD im Auto zu hören oder während Sie an Maschinen arbeiten.

Die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf www.junfermann.de.

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: [↗ http://blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de).

KONSTANZE WORTMANN

WEGE IN DEN ERHOLSAMEN SCHLAF

ÜBUNGEN, DIE DEN SCHLAF EINLADEN
UND ZUM BLEIBEN BEWEGEN

Mit einem Vorwort von
Michaela Huber

Junfermann Verlag
Paderborn
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015
Coverfoto © psdesign1 – Fotolia.com
Covergestaltung/ Reihentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-474-1

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-95571-472-7 (EPUB), 978-3-95571-473-4 (MOBI), 978-3-95571-471-0 (Print).*

Für alle Nachtwachen

Der Mensch wird am DU zum ICH.

Martin Buber

Inhalt

Vorwort von Michaela Huber.....	9
Dank	11
Einleitung.....	13
1. Einige grundlegende Fragen rund um das Thema Schlaf – und wie es in diesem Buch behandelt wird	17
2. Die Sehnsucht nach Schlaf	25
2.1 Selbsthilfe und gute Ratschläge.....	26
2.2 Die medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen	27
2.3 Alternativen zu Schlafmitteln	28
2.4 Schlaflosigkeit kann viele Gründe haben	29
3. Was der Schlaf braucht, um sich bei Ihnen wohlzufühlen	31
3.1 Bewährte Entspannungsmethoden	31
3.2 „Schlaf kommt aus dem Gehirn“	32
4. Wie Sie den Schlaf locken	35
4.1 Was ist das Sounder Sleep System?.....	35
4.2 Die wesentlichen Bestandteile des Sounder Sleep Systems.....	36
5. Wege in den Schlaf.....	39
5.1 Nina – Wie Sie entdecken, dass weniger mehr sein kann	40
5.2 Maria – Wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen lernen.....	46
5.3 Silvia – Wie Sie zur Ruhe kommen	55
5.4 Felix – Wie Sie sich vor Schlafräubern schützen.....	61
5.5 Caren – Wie Sie sich durch nichts aus der Fassung bringen lassen	69
5.6 Rosa – Wie Sie für gute Gefühle sorgen	78
5.7 Bernd – Wie Sie Ihre Vorstellungskraft einsetzen	84
5.8 Arthur – Wie Sie für Sicherheit sorgen.....	90
6. Nicht nur für Informatiker: Wie Sie sich auf Schlaf programmieren.....	99
7. Nach dem Schlaf ist vor dem Schlaf	101
8. Betthupferl	109

Anhang	111
Verzeichnis der Übungen	111
Literatur.....	112
Internetadressen für den guten Schlaf.....	113
Bildnachweis	114
Die Autorin	115

Vorwort von Michaela Huber

Hinter dem Wort „Schlafstörungen“ verbergen sich viele, viele quälende Stunden. Wir alle kennen die nächtlichen Verzweiflungsattacken, wenn der Schlaf sich nicht einstellen will – hin und wieder nicht. Aber chronische Schlafstörungen? Das muss wirklich grausam sein. Statistiken zeigen: Dauerhafte Ein- und Durchschlafprobleme haben oft schwerwiegende Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden der Betroffenen. Außerdem führen sie zu einem ganz erheblichen gesamtwirtschaftlichen Schaden, weil dauerhaft Übermüdete nicht nur weniger leisten und öfter Unfälle verursachen, sondern auch unter Stresserkrankungen aller Art mehr leiden als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Schlafgestörte versuchen alles, der nächtlichen Qual zu entkommen. Erst einmal möglichst spät ins Bett gehen. Dann aber passiert das, was eine unangenehme Gewohnheit werden kann: Sie wälzen sich herum, schon längst hundemüde, und probieren dies und jenes aus, um endlich den ersehnten Schlaf zu finden. Sie sind übererregt oder total erschöpft, mit lauter hüpfenden Gedanken-Affen, die im Kopf Karussell fahren. Oder einfach leer, ausgespaced, fertig. Oder von entsetzlichen Erinnerungen an die schrecklichsten Momente der Vergangenheit gepeinigt, die sich mangels Bewusstseinskontrolle zwischen Tag und Traum nicht vertreiben lassen. Sie stehen auf, gehen ins Bad, trinken etwas, setzen sich wieder an den Schreibtisch oder bücken sich zum Körbchen und kraulen den Hund – und dann gehen sie wieder ins Bett und versuchen es erneut. Stehen wieder auf, nachdem sie sich an einem Hörbuch versucht haben, machen diese oder jene Übung, mehr oder weniger halbherzig, weil doch nur mit dem Gedanken: „In wenigen Stunden muss ich wieder aufstehen und fit sein!“ Sie legen sich wieder hin. Drehen sich um und um, und es juckt hier die Haut, da ist etwas unbequem, sie müssen husten oder nießen – und dann ist es schon drei, vier, fünf Uhr. Eine bleierne Zeit. Nicht selten haben sie dann PartnerIn oder Kinder auch aufgeweckt und werden noch angemault, dass sie so laut und lärmend sind – statt „einfach zu schlafen“. Wenn es doch nur so „einfach“ wäre!

Wir kennen das alle hin und wieder. Wie furchtbar aber muss es sein, dauernd darunter zu leiden. Bei sechs bis zehn Prozent der Bevölkerung ist das der Fall. Schlafstörungen sind daher durchaus ein Volksleiden. Und alle diese Leidenden müssen versuchen, nach einer schlaflosen Nacht wieder die Aufgaben des Tages anzugehen. Dass das auf Dauer nur mit Einschränkung möglich ist und mit Gesundheitsschäden bezahlt wird, liegt auf der Hand. Was also tun?

Einer der schönen Gedanken in diesem Buch meiner Kollegin Konstanze Wortmann, das ich Ihnen wärmstens ans Herz legen möchte, ist: Wir müssen nichts *tun*, um zu schlafen. „Es schläft“ uns. Und das „Es uns schlafen lassen“ können wir lernen, oder wieder lernen.

Konstanze Wortmann hat nach zahlreichen Berichten von Schlafgestörten die *Schlafschule Unna* gegründet, in der sich ein multiprofessionelles Team in dreierlei Hinsicht um die von Schlaflosigkeit Geplagten kümmert: durch Information, Anleitung zu Verhaltensänderungen und Entspannungsangebote. Angelehnt an die Theorieschule „Sounder Sleep System“ ergänzt auch eine Übungs-CD dieses kleine Buch.

Gehört haben Sie sicher schon von den kleinen Zubettgehritualen, die helfen können, dem Schlaf entgegenzugehen: eine Pufferzone zwischen Alltagsaktivität und Schlafengehen einrichten, langsam herunterfahren, elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten etc. Doch wer lernen will, nachts gut einzuschlafen, kann – und bei chronischen Schlafstörungen: muss – schon tagsüber ein bisschen Veränderung üben.

Kleine Wunder beginnen langsam: durch gerichtete Aufmerksamkeit, natürliche Atmung, Entspannung unterstützende kleine Bewegungen, Nachspüren und Loslassen – das alles kann man lernen. Zahlreiche wunderbar federleichte Übungen, die Sie hier zusammen mit Geschichten von „SchlafschülerInnen“ nachlesen und auf der CD hören können, werden es Ihnen sehr schwer machen, wach zu bleiben. Was mich beeindruckt hat: die Mischung aus Achtsamkeitsübungen, minimalen und danach nur vorgestellten Körperbewegungen, Klopftechniken und Akupressur. Meine Empfehlung: Lassen Sie sich mal darauf ein. Versuchen Sie es, probieren Sie es aus. Diese freundliche Einladung sollten Sie nicht ausschlagen, sobald Sie bereit sind, wirklich einschlafen zu wollen.

Ein wunderbares hilfreiches Buch – beim Nach-Üben bin ich jeweils sofort entschlummert und kann sagen: Es wirkt! Wahrscheinlich werden Sie es auch mögen. Und weiterempfehlen. Und dann: Schlafen Sie gut!

Michaela Huber

Dank

Mein Dank gilt den „Schlafschülern“, die der Beschreibung und Veröffentlichung ihres Weges in den erholsamen Schlaf zugestimmt haben:

Ich danke Ihnen für die Offenheit und das Vertrauen, die mitunter kulturfremden und komisch anmutenden Übungen auszuprobieren.

Ich danke Ihnen für die Geduld und das Durchhaltevermögen, auch etwas anderes auszuprobieren, wenn anfänglich der erhoffte Erfolg ausblieb.

Ich danke Ihnen für die Teilhabe an Ihrer Freude – durch Anrufe, E-Mails oder Übermittlung von Dritten, wenn Ihr Schlaf sich wieder einstellte.

Dem Feldenkrais-Lehrer Michael Krugman, Wahlhawaiianer und Entwickler des Sounder Sleep Systems sowie dem Neuropsychologen Patricio Simon, der das Sounder Sleep System dem europäischen Kontinent zugänglich macht, möchte ich für diese genussvolle Methode danken. Das Sounder Sleep System sorgt in unseren Schlafseminaren einerseits für erholsamen Schlaf und andererseits für rosige Wangen und gute Laune bei den Kursteilnehmern.

Bedanken möchte ich mich auch bei meinem Lehrer, dem amerikanischen Psychologen Dr. Fred Gallo, den ich wegen seiner warmherzigen und empathischen Art zutiefst schätze. Von seiner fachlichen Kompetenz und den Wirksamkeiten seiner Interventionen konnte ich mich als freiwilliges Demonstrations-Subjekt (!) in zahlreichen seiner Aus- und Weiterbildungsseminare überzeugen. Weil ich selbst erfahren habe, dass die doch recht kulturfremde Methodik der Energetischen Psychologie funktioniert, habe ich sie seit mehr als zehn Jahren vielen Kolleginnen und Kollegen nahegebracht sowie Patientinnen und Patienten damit behandelt.

Michaela Huber und Renate Vorwald danke ich für wichtige Informationen zur richtigen Zeit.

Meiner Lektorin Heike Carstensen sage ich danke für den stets freundlichen Kontakt und die angenehme Zusammenarbeit.

Meiner Familie, meiner Schwester, meiner Freundin Susanne und meinem Mann danke ich für den Zuspruch und fürs Rückenfreihalten.