

Wenn Alltagsorgen die Nachtruhe kosten

Leichte Übungen zähmen Schlafräuber

Sabine Gapp-Bauß

„Ich lege mich spät abends todmüde ins Bett, komme aber einfach nicht zur Ruhe. Mir geht dann der ganze Praxistag nochmals durch den Kopf“, klagt eine Hausärztin im Seminar „Besser schlafen“ auf der *practica* 2009. Sehlichst wünscht sie sich, „endlich einmal wieder rasch ein- und gut durchschlafen zu können“. Dafür muss sie in erster Linie ihre Alltagsorgen hinter sich lassen. Leicht zu erlernende Übungen, sogenannte „Tageszähler“, helfen dabei.



DAK

Die Einstellung, man könne abends ähnlich wie beim PC die Austaste drücken und somit den Schlaf einleiten, ist weit verbreitet. Für Menschen, die schwere körperliche Arbeit leisten und abends todmüde ins Bett sinken, mag das möglich sein. Da jedoch die Arbeit eines Hausarztes, wie die meisten Tätigkeiten heutzutage, schwerpunktmäßig geistige Anstrengung erfordert, besteht sozusagen ein Missverhältnis zwischen der körperlichen und geistig-seelischen Erschöpfung. Ein ständiger Übererregungszustand in der Großhirnrinde hält uns wach.

Kommen dann noch Sorgen, Ängste und Überarbeitung hinzu, aktiviert dies übermäßig die Hypophysen-Nebennierenrinden-Stressachse und das adrenerge System – mit einer entsprechenden Ausschüttung von Stresshormonen. Werden diese nicht durch körperliche Aktivität abgebaut, wie beim Kaninchen nach der Flucht, bleiben wir auf ihnen sitzen. Das kann zu einem tagelang andauernden

Stress- oder Hyperarousal-Zustand führen, der einen gesunden Schlaf unmöglich macht.

Stress schmälert den Schlafdruck

Immerhin ist Schlaf ein hochgradig unbewusster, ungeschützter Zustand, der im Körper entsteht, wenn bestimmte Bedingungen dies „gefährlos“ erlauben. Genauso wie alle Tiere, von der Fliege bis zum Elefanten, können wir nur dann in diesen Zustand abtauchen, wenn unser Gehirn keine Stresssignale mehr aussendet und der Schlafdruck groß genug ist. Schlaftabletten und sonstige Drogen sind oft der gefährliche „Ausweg“.

In ihren Praxen sind die Kollegen die heldenhaften „Macher“. Doch Schlaf lässt sich nicht „machen“. In diesen Zustand fällt nur, wer die Last des Alltags hinter sich lässt.

Insomnie und Depression eng verknüpft

Das Symptom Schlafstörungen ist meist nur die Spitze des Eisbergs. Darunter verbirgt sich eine Menge anderer Störungen. Auch das Krankheitsbild der Depression geht sehr häufig mit Schlafstörungen einher. Doch was ist die „Depression“? Sie bezeichnet einen Zustand von hochgradigem seelischen Stress über längere Zeit. Über Stressreaktionen im limbischen System führt dieser zu einem Absturz von Motivation, Selbstwert- und Glücksgefühlen und langfristig zu einer Störung des serotonergen Systems. In der Folge fehlt Serotonin, um Stressreaktionen abzufedern und „gute Laune“ entstehen zu lassen, die Stressreaktion nimmt immer mehr zu. Auch für den Schlaf ist dies fatal, denn aus Serotonin wird nachts Melatonin produziert, das sogenannte Schlafhormon, das müde macht. Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis. Allein die angstvolle Erwartung, nachts wieder wach zu liegen, verfestigt die Schlafstörung immer mehr.

Fünf Ansatzpunkte für erholsame Nächte

Wer Schlafprobleme erfolgreich angehen will, muss vor allem auf folgenden Ebenen ansetzen:

1. die Angst vor dem Wachliegen nehmen,
2. bewusst mit den spezifischen Stressfaktoren umgehen,
3. täglich mehrere kleine Entspannungspausen einlegen,
4. den Tag gut strukturieren und für einen bewussten Tagesausklang sorgen,
5. auf eine ausgewogene Ernährung achten mit wenig Alkohol- und Kaffeekonsum.

Im-Bett-Liegen wieder genießen

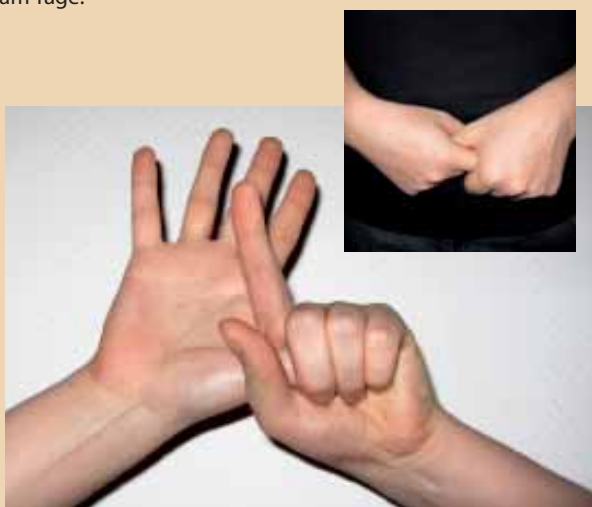
Die erste Erkenntnis ist die, dass man nicht stirbt, wenn man statt zu schlafen nur ruht. Sie hilft dabei, die Angst vor dem Wachliegen zu vermindern. Das wiederum ist notwendig, um Schlaf überhaupt zu ermöglichen. Zwar macht Schlaf dünn, jung, schön und intelligent durch bestimmte

Der geheime Handschlag

Setzen Sie sich bequem hin, ergreifen Sie mit der einen Hand den ausgestreckten Daumen der anderen. Dann strecken Sie an der Hand, die den Daumen hält, den Zeigefinger aus und umschließen ihn mit den vier Fingern der anderen Hand. Legen Sie anschließend die Hände in den Schoß und/oder auf ein Kissen und spüren Sie erst einmal nur die verschränkten Hände.

Allein schon das spezielle Verschränken der Hände zusammen mit der sanften Atembeobachtung hat einen sedierenden Effekt auf das Alltagsbewusstsein.

Beginnen Sie nach einer Weile damit, beim Einatmen ganz minimal den umfassten Daumen zu drücken. Lösen Sie beim Ausatmen sanft den Druck. Nach fünf- bis sechsmaliger Wiederholung legen Sie eine Pause ein und spüren einfach nur die Hände. Man übt z. B. fünf Minuten oder kürzer mehrmals am Tage.



„Atemsurfen“ auf den drei Atemräumen

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten entspannt auf dem Bauch. Zunächst sollte der Nabel in der Mitte des Dreiecks liegen, das die Daumen und Zeigefinger formen. Sie spüren die sanfte Atembewegung des Unterbauches.

Nach einer Weile legt man die Hände so auf den Oberbauch, dass die Daumen auf den unteren Rippen ruhen, und spürt dort die Atembewegung. Wichtig ist, sich besonders auf die Daumen zu konzentrieren und ihre „Bewegung“ zu registrieren, wie sie sich mit dem Bauch beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken.

Das Gleiche gilt, wenn die Hände auf dem oberen Brustkorb liegen. Diese Position hat oft eine angstvermindernde Wirkung. Mit der Zeit spürt jeder seine eigene Vorliebe für die Lage der Hände.



nachts aktivierte Hormone. Doch lässt sich dies in gewissem Maß auch durch einen tiefen Entspannungszustand kompensieren.

Zudem herrschen falsche Vorstellungen darüber, wie viel Schlaf ein Mensch braucht. Vier Stunden Tiefschlaf können für den einen völlig ausreichen, während dem anderen sieben Stunden noch zu wenig sind. Für manche ist häufiges Aufwachen ein Grund, um über gestörten Schlaf zu klagen, andere empfinden das als ganz normal. In der Beratung geht es deshalb besonders darum, Betroffenen das Liegen im Bett wieder als einen angenehmen Zustand schmackhaft zu machen.

Einfache Methode zum Entspannen

Als Nächstes ist es sehr wichtig, bewusst aus der Stressspirale herauszukommen. Das Gehirn kann systematisch trainiert

werden, seinen Erregungszustand herunterzufahren. Hierzu eignen sich besonders gut die Übungen aus dem Sounder-Sleep-System. „Sunder sleep“ bedeutet „tiefer schlafen“ – Michael Krugman, ein Feldenkrais-Lehrer aus den USA, hat zu diesem Zweck Elemente aus Yoga, Feldenkrais, Atemarbeit und energetischer Medizin zu einem einfachen und wirksamen System zusammengestellt. Die Übungen (s. oben) sind sehr beliebt und schnell einsetzbar, um sich am Tage oder zur Nacht in einen angenehmen Entspannungszustand zu versetzen. Ihre verblüffende Wirkung konnten die Teilnehmer auch beim *practica*-Seminar in Bad Orb erleben.

Übungssequenzen in den Alltag einbauen

Das Prinzip: Feine kontrollierte Bewegungen verbunden mit sanfter Atem- und Körperwahrnehmung führen zu stresshemmenden Impulsen im Gehirn und auch das

vegetative Nervensystem wird beruhigt. Ein wohligh entspanntes Gefühl stellt sich ein, das uns leichter in den Schlaf sinken lässt. Dazu ist es wichtig, mehrmals täglich kurze Übungssequenzen in den Alltag einzuflechten („Tageszähler“).

Das Wesentliche dieser Übungen ist, den eigenen Körper bewusst zu spüren, denn der bewusste Kontakt zu sich selbst stellt Ganzheit und innere Ruhe wieder her. Durch Berührung und das Wahrnehmen feiner Bewegungen richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen und schafft einen Ausgleich zur Alltagshektik. Das Bett wird wieder zu einem Ort der Erholung. ■

*Dr. med. Sabine Gapp-Bauß
Ärztin – Naturheilverfahren – Therapeutin für Hypnose und AT (DGÄHAT), Sounder Sleep Teacher
28359 Bremen
www.gapp-bauss.de*