



Mit Atemtherapie zume tüfe gsunde Schlaf

NATHALIE MEYER BEWEGT

JUNI 2018

Herzlich Willkommen

In diesem kurzen E-Book erfahren Sie einige spannende Hintergründe zum Thema Schlaf und Schlafstörungen. Ein paar kleine Übungen aus der **Atemtherapie** sind auch mit dabei.

Inhalt

| | |
|----------------------------------------|---|
| Gute Nacht? | 2 |
| Arten von Schlafstörungen | 3 |
| Folgen..... | 4 |
| Ursachen..... | 5 |
| Mit Atemtherapie besser schlafen | 7 |



Gute Nacht?

Ein gesunder Erwachsener schläft im Schnitt um die sieben Stunden innerhalb eines Tages. Im Winter etwas mehr als im Sommer und im Alter weniger denn als junger Mensch. Der Schlafbedarf ist mitunter auch abhängig vom Lebensstil und der Gesundheit.

Die Atmung und der Schlaf sind essentiell

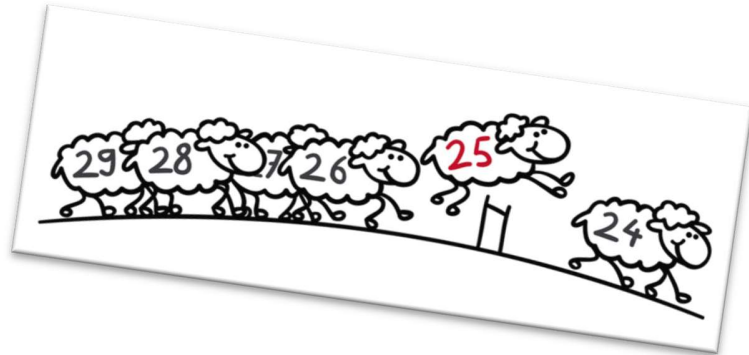
Mit dem Schlaf verhält es sich wie mit dem Atem: Läuft alles reibungslos, schenken wir ihm kaum Beachtung. Wenn es jedoch nicht mehr so ring geht, beeinflussen die Schlafprobleme sämtliche Lebensbereiche. Unser Schlaf wie auch unsere Atmung sind für einen gesunden sowie leistungsfähigen Geist und Körper essentiell wichtig.

Und wie bei der Atmung ist die Funktion unseres Nervensystems sehr entscheidend. Wenn am Abend der aktivierende Anteil, der sogenannte Sympathikus noch aktiv ist und der Parasympathikus, der für die Entspannung zuständig wäre, keine Chance hat die Regie zu übernehmen, werden wir Probleme mit dem Schlafen haben. Oft sind darum Schlafstörungen eng mit Stress, Sorgen und Ängsten verbunden.

Wenn ein Mensch nachts wach liegt, weil er nicht schlafen kann, können sich kleine Sorgen in grosse verwandeln, Kollegen, (Ex-)partner oder Familienangehörige in Gespenster. Die Müdigkeit verstärkt Probleme und sie lässt einem am Tag durch vergesslich, unkonzentriert, ängstlich, gereizt und zornig werden. Mit letzterem ecken die Betroffenen immer häufiger bei den Mitmenschen an und die Probleme werden so weiter genährt.

Die Angst vor dem Wachbleiben

Es ist ein Teufelskreis – sobald ein paar Nächte nicht gut waren, denkt man: "Oh nein, die nächste Nacht wird sicher auch schrecklich!"



Meine Beobachtungen

Entspannungstraining, pauschale Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf können ein guter Weg zu einem besseren Schlaf sein. Hilft dies aber nicht, sollte man das Thema Schlaf ganzheitlich anschauen. Ganz nach dem Motto: "Wenn du nicht schlafen kannst, zähl keine Schafe. Sprich mit dem Hirten!"

Man erhält Angst vor dem nicht Ein- oder Durchschlafenkönnen. Der Körper wird unruhig und der Druck, unbedingt schlafen zu müssen, lässt ihn wach liegen.

Immer öfters beschäftigt einem das Thema den ganzen Tag, nicht zuletzt weil man natürlich müde ist und keine Energie mehr hat.

So beginnt man sich oft auch einzuschränken, wenn man zum Beispiel merkt, dass man auswärts noch schlechter schlafen kann. Man probiert noch früher schlafen zu gehen und und und... Das Thema Schlafen wird zum Stress.

In diesem E-Book gehe ich dem Thema Schlafprobleme auf den Grund. Zudem zeige ich, wie sich die **Atemtherapie** positiv auf den Schlaf auswirken kann.

Arten von Schlafstörungen

Es gibt verschiedene Arten von Schlafproblemen. In die Kategorie Insomnien gehören Ein- und Durchschlafstörungen.

Einschlafstörungen

Von Einschlafstörungen spricht man, wenn das Einschlafen länger als eine Stunde dauert. Davon sind vermutlich mehr Menschen betroffen, als man meint. Und nach meiner Meinung, ist eine Stunde schon eine enorm lange Zeit, wenn es oft der Fall ist.

Selbst wenn der anschließende Schlaf durchaus durchgängig, tief und erholsam ist, handelt es sich bereits um eine Störung, der man Beachtung schenken sollte. Denn typische Auslöser sind wiederkehrende Gedanken, die einen nicht loslassen oder auch der eigene Lebensstil. Isst man beispielsweise immer schwer oder betreibt sehr aktivierenden Sport unmittelbar bevor man schlafen will, kann dies einen Einfluss haben – muss aber nicht.

Durchschlafstörungen werden als besonders belastend empfunden

Bei dieser Art von Störung liegt das Problem im durchgängigen Schlaf. Die Betroffenen wachen immer wieder während der Nacht auf und schlafen dann oft nicht oder erst nach langer Zeit wieder ein. Ein erkennbarer Grund liegt häufig nicht vor. Der Schlafmangel führt meist dazu, dass man sich morgens und oft auch den ganzen Tag dann gerädert und erschöpft, statt frisch und erholt fühlt. Ein Zustand, der auf Dauer enorm belastet.

Hypersomnien

Des Weiteren gibt es Hypersomnien. Das sind Störungen bei vermehrter Tagesschläfrigkeit. Typisch hierfür sind Probleme, tagsüber wach zu bleiben, ungewolltes Einschlafen und Einnicken am Tage und das Gefühl, trotz ausreichender Schlafdauer permanent schläfrig zu sein. Häufig,

aber nicht immer, verbunden sind sie mit Schnarchen in der Nacht.

Parasomnien

Parasomnien werden die, während des Schlafens auftretende Störungen genannt. Seien dies Alpträume, Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln oder Zähneknirschen (später folgt zum Letzteren noch mehr). Gerade Träume erzählen so einiges über unser Unterbewusstes.

Anregung:

Haben Sie es schon mal mit einem Traumtagebuch probiert? Vielleicht finden Sie mit der Zeit immer wiederkehrende Themen, welche in anderen Formen und Geschichten auftauchen. Von pauschalen Symboliken halte ich nicht viel. Da wird es mir zu esoterisch! Jedoch bin ich überzeugt, dass wir uns in unseren Träumen mit unserem persönlichen Unterbewusstsein auseinandersetzen und wir Vieles im Schlaf verarbeiten.

Vielleicht wäre es spannend die Träume einmal genauer unter die Lupe zu nehmen?

Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

Auch gibt es Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Typisch hierfür sind Probleme, zur "normalen" Zeit nicht schlafen zu können. Stattdessen gehen die Betroffenen wesentlich früher oder später zu Bett und haben dann in der Regel keine Schlafprobleme. In anderen Fällen ist überhaupt kein vorhersagbarer Schlaf-Wach-Rhythmus auszumachen. Häufig kennt man dies als vorübergehendes Problem nach Fernreisen.

Folgen

Das am einfachsten zu erkennende Symptom von Schlafmangel ist wohl die Müdigkeit. Diese kann geistig oder körperlich wahrgenommen werden.

Bei dauerhaft zu wenig Schlaf und schlechter Schlafqualität regeneriert sich der Körper mit samt dem Gehirn nicht. Psychischer Dauerstress und Stoffwechselstörungen sind die Folgen, der Körper altert vorzeitig und das Immunsystem schwächtelt. Im Schlaf hingegen sorgen unsere Hormone dafür, dass sich Zellen erneuern, Muskeln wachsen, Wunden schneller heilen und Falten sich schliessen.

Zu den psychischen Folgen gehören unter anderem:

- Verringerte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Verzögerte Reaktionsfähigkeit
- Veränderung der Wahrnehmung
- Desinteresse
- Erhöhte Reizbarkeit
- Aggressives Verhalten
- Hochsensibel, oft nahe am Wasser gebaut
- Sinkende Belastbarkeit



Permanenter Schlafmangel kann also ebenfalls zu Veränderung der Persönlichkeit und somit zu Störungen im sozialen Umfeld führen.

Zu den physischen Folgen gehören unter anderem:

- Allgemeines Unwohlsein
- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Schwindel
- Häufige oder chronische Erkältungen
- Schlechte Heilungsprozesse

Infobox: Zähneknirschen ein Stressventil im Schlaf

Zähneknirschen (Bruxismus) erfolgt meist immer im Unterbewusstsein, da man das Knirschen selbst nicht zu hören bekommt. Oft weist einem die/der Partner/in oder der Zahnarzt darauf hin. Zähneknirschen ist kaum willentlich abstellbar und kommt meist in Kombination mit Stress, anstrengender Arbeit oder psychischer Anspannung. Ungelöste Probleme, Belastungen, Ärger und Sorgen übertragen sich so auf die Kau-, Schulter-, Nacken- oder Stirnmuskulatur, wo Verspannungen, Kopfschmerzen und Kiefergelenkschädigungen entstehen können. In der **Atemtherapie** arbeiten wir darum an diesen Themen.

Eine Übung gegen verspannte Kaumuskeln: Die Kaumuskulatur kann man sehr gut selber massieren. Legen Sie dazu einfach die Finger beidseitig auf die Backen und massieren Sie in Richtung Kinn beidseitig diagonal nach unten. Gerne zeige ich Ihnen wie.

Ursachen

Psychisch bedingte Schlafstörungen, sind deutlich stärker verbreitet als Schlafprobleme, die allein körperliche Ursachen haben.

Psychische Ursachen

Oft starten Schlafprobleme mit einem konkreten Ereignis oder bei nachhaltig andauerndem Stress. Verursacher sind z.B. Probleme bei der Arbeit oder in der Familie, Geldsorgen, schlimme Diagnosen, Liebeskummer etc.

Wenn das Nervensystem verrückt spielt

Wie in der Einleitung erwähnt, hat unser Nervensystem mit dem aktivierenden Anteil, dem Sympathikus sowie mit dem entspannenden Anteil, der Parasympathikus einen enormen Einfluss auf unseren Schlaf. Wenn der Sympathikus durch Stress zu lange aktiviert wird, fehlen mit der Zeit die natürlichen Tagesschwankungen im Cortisolspiegel. Der Körper kann nachts nicht mehr abschalten.

Stresshormone hemmen nämlich die Produktion vom Hormon Melatonin, welches sobald es Abend wird und dämmert, ausgeschwemmt wird und für den Schlaf sorgt.

Bei anhaltendem Stress bis zu einem Burnout sinkt das Cortisoldepot drastisch, was dazu führt, dass die Konzentration am Morgen ebenfalls niedrig bleibt, wenn es sich erhöhen sollte. Um am Morgen aufstehen zu können, muss im letzteren Fall das Adrenalin einspringen, was dazu führt, dass man zu früh erwacht und nicht mehr einschlafen kann.

In der **Atemtherapie** gebe ich Ihnen verschiedene Entspannungsübungen und Einschlafhilfen mit. Wenn der Körper und Geist mit den Übungen wieder lernen, sich zu entspannen, fällt oft auch das Einschlafen dann wieder leichter. Konkrete Sorgen und Probleme werden in der Therapie natürlich mitberücksichtigt, müssen aber nicht unbedingt im Zentrum stehen.

Eine kleine Übung

Versuchen Sie es mal mit einem Bodyscan. Legen Sie sich bequem hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße. Wie fühlen sich diese im Moment gerade an? Wie fühlt sich der rechte, wie der linke Fuss an? Gibt es Unterschiede? Können Sie Ihre Füße überhaupt wahrnehmen? Die Zehen? Die Fersen? Es kann helfen, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie die Füße mit einer Taschenlampe von innen her ausleuchten und erkunden.

Es geht dabei darum, einfach zu spüren, ohne etwas verändern zu wollen. Gleiten Ihre Gedanken weg, versuchen Sie diese einfach vorbei ziehen zu lassen und die Aufmerksamkeit wieder auf die Füße zu richten.

Von den Füßen gehen Sie dann langsam über die Fussgelenke in die Waden. Sie stellen sich dort die gleichen Fragen wieder bevor sie weiter wandern über die Knie zum Oberschenkel, Becken/Gesäss, Bauch/Rücken, Schultern, Arme bis Finger und zuletzt dann hinauf zum Kopf. Versuchen Sie am Schluss nochmals den ganzen Körper zu erfassen. Hat sich etwas verändert?



Angst und Panik führen zu Unruhe

Eine weitere Ursache für Schlafstörungen können Angstzustände und Panikattacken sein. Wer kurz vor der Schlafenszeit oder auch während der Nacht davon betroffen ist, ist so aktiviert und aufgeregt und beschäftigt sich wohl so stark mit dem Thema, dass er keinen Schlaf finden wird.

Oft ist die Angst unbegründet und doch ist sie da. In der **Atemtherapie** geht es nicht primär darum, die Angst aufzulösen, sondern mit ihr zu arbeiten, so dass sie sich verändern kann. Gerade bei Panikattacken sind Übungen, welche die Klienten ins hier und jetzt und ins Körperspüren bringen, sehr essentiell. Wir erarbeiten zusammen eine Art Notfallkoffer, welche sie überall mitnehmen können – darunter sind also auch Übungen, welche sie liegend im Bett machen können.

Physische Ursachen

Neben den psychisch bedingten Schlafstörungen, kann ein geringerer Anteil von Schlafstörungen auf körperliche Probleme zurückgeführt werden. So mindern z.B. Herz- und Kreislaufkrankheiten, Hormonstörungen oder Tumore die Schlafqualität.

Was sicher jeder schon erlebt hat, auch Erkältungen lassen einem schlechter schlafen. Unter anderem liegt dies auch an blockierten Atemwegen. Eine z.B. dauernd verstopfte Nase sollte demnach behandelt werden.

Schlafapnoe: Atemaussetzer während des Schlafs

Eine weitverbreitete Störung ist die sogenannte Schlafapnoe: Dabei setzt die Atmung während des Schlafens immer wieder kurzzeitig aus. Durch den Sauerstoffmangel, der dann entsteht, wacht der Betroffene kurzzeitig auf; meist ohne es zu merken, da er gleich wieder einschläft. Dadurch wird der wichtige Tiefschlaf verhindert und man ist am nächsten Tag erschöpft.

Bei Verdacht auf Schlafapnoe sollte unbedingt zusätzlich zu einer allfälligen **Atemtherapie** ein Arzt aufgesucht werden.

Süchte können ebenfalls schlafstörend wirken

Ganz weit vorn steht dabei neben Nikotin, Medikamenten und Drogen der Alkohol. Viele denken, Alkohol sorgt für Schlaf. Es kann zwar sein, dass man schneller einschläft, aber die Schlafqualität ist erheblich vermindert.

Alkohol entspannt die Muskeln, wodurch es häufig zum Schnarchen kommt, was wiederum für einen schlechten und gestörten Schlaf sorgt. Vielleicht schläft man sofort ein, jedoch wacht man spätestens dann auf, sobald der Alkoholpegel vom Körper abgebaut wurde.



Wussten Sie dass, Nichts – abgesehen von Medikamenten, Genussmittel und Drogen – so stark wie Licht und Stress auf unseren Schlaf- und Wach-Rhythmus wirkt? Daher lohnt es sich, das Schlafzimmer zu verdunkeln. Aber auch der späte Konsum von TV, Computer und Smartphones unmittelbar vor dem Schlafengehen beeinflusst unseren Körper. Darum: Geniessen Sie Ihren Feierabend am besten möglichst ohne diese Geräte.

Mit Atemtherapie besser schlafen

Eine gute Atmung ist für einen tiefen Schlaf sehr wichtig. In der **Atemtherapie** arbeite ich mit verschiedenen Behandlungsformen, so dass sich ihr Atemvolumen ausbreiten kann und Blockaden gelöst werden.

Wie Sie gesehen haben, können Schlafprobleme verschiedene Ursachen haben. Wichtig ist, dass man die Probleme ganzheitlich angeht. In den meisten Fällen braucht es etwas Zeit und Geduld, bis sich das Nervensystem umstellen kann. Da der Schlaf aber für sämtliche Lebensbereiche enorm wichtig ist, lohnt es sich auf jeden Fall.

Während einer entspannenden **Atemtherapie-Behandlung** auf der Liege können Sie lernen, abzuschalten und loszulassen. Oft ist es am Anfang viel einfacher, wenn die Entspannung geführt wird. Gerne zeige ich Ihnen aber auch verschiedene Übungen - je nach Ursache und Beschwerde - welche Sie selbständig zu Hause üben können. Denn je öfters man Entspannungsmethoden anwendet, desto leichter fällt es einem bewusst zu relaxen – genau wie im Sport: Auch Entspannung muss trainiert werden.



Meine Beobachtung

Katzen sind wahre Meister des Schlafs: 12–16 Stunden ohne Problem, wobei sie allerdings oft nur dösen. Geradezu einem Ritual gleicht es, wenn eine Katze langsam aufwacht: Erst nach ausgiebigem Gähnen, Recken und Strecken stehen Sie auf und laufen los.

Genau das sollten wir ebenfalls machen, statt gestresst in den Tag zu stürzen. Auch tagdurchs lohnt es sich immer wieder Pausen einzuschalten, inne zu Halten, damit der Körper und Geist Zeit erhalten, etwas Energie zu tanken. Eine meiner Lieblingsübungen ist das intuitive Dehnen und Bewegen. Die Kunst ist, einfach den Kopf abzuschalten. Der Körper soll sich von alleine bewegen.

Quellen

Unterlagen Ausbildung zur Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapeutin IKP Zürich
Atemtherapie in der therapeutischen Praxis, 2001 Yvonne Maurer
Onlinerecherchen / Eigene Erfahrung, Erfahrungen mit Klienten

Autorin: Nathalie Meyer

Trainerin Bewegung und Gesundheit / Ganzheitlich integrierte Atemtherapeutin IKP
Tel: 076 449 90 17 - info@nathalie-meyer-bewegt.com - www.nathalie-meyer-bewegt.com