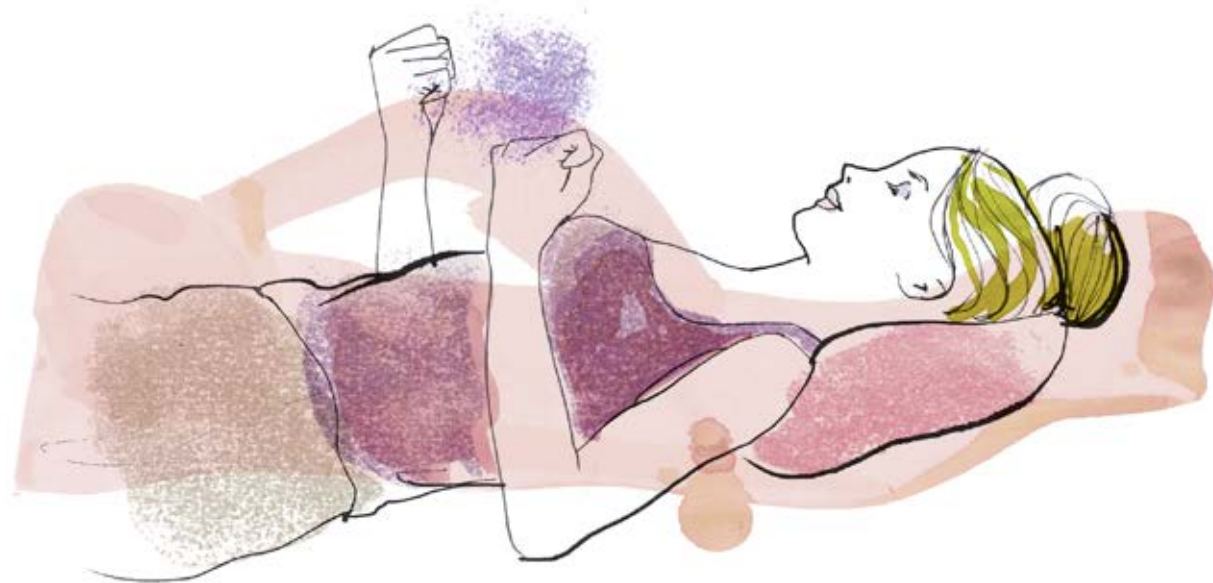


Ruhe lernen

Einschlafen mit autogenem Training? Schlaf nachholen dank Yoga Nidra? Fest steht: Wer lernt, richtig zu entspannen, kann Schlafproblemen entgegenwirken.

Text: Lukas Hadorn Illustrationen: Eva Hjelte



Progressive Muskelrelaxation

Bei der progressiven Muskelrelaxation, kurz PMR, geht es darum, einzelne Muskelgruppen anzuspannen und danach wieder zu entspannen. So wird eine tiefe, muskuläre Körperentspannung erreicht, die sich auch auf das vegetative Nervensystem ausdehnt. So kann etwa körperlicher Unruhe entgegenwirken werden, die sich in Form von Schwitzen oder Herzklopfen bemerk-

bar macht – oder durch Schlafprobleme. «Menschen mit Problemen beim Ein- oder Durchschlafen kommen besonders häufig zu mir», sagt die Entspannungstherapeutin Silvia Korrodi aus Niederuzwil. «Oft hilft es diesen Patienten bereits, mittels PMR mehr über die Vorgänge im Körper zu erfahren. Wer sich besser spürt, fühlt sich dem Stress weniger ausgeliefert und weiss, wie man Gegensteuer geben

kann.» Sie empfiehlt denn auch, die Übungen vor dem Einschlafen zu machen. «Es ist ein wunderbares Gefühl, zu spüren, wie sich Entspannung wirklich anfühlt. Der Körper merkt sich dieses Gefühl und nimmt es mit in den Schlaf.»

PMR kann in einem Kurs erlernt und später selbstständig durchgeführt werden. Weitere Infos zum Thema: silvita.ch



Shiatsu

Bei der aus Japan stammenden Körpertherapie wird mit Händen, Ellenbogen und Knien gearbeitet. Der Therapeut oder die Therapeutin sinkt mit senkrechtem Druck auf die Meridiane ein, also die Leitbahnen, in denen gemäss Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) die Lebensenergie fließt. Dabei ist der Behandelnde in Verbindung mit dem energetischen Geschehen und in Resonanz mit dem Klienten. «Wir betrachten den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Seele und Geist», erklärt Therapeutin Sabine Bannwart. «Jede unserer Berührungen ist sowohl Behandlung als auch Befund. Mit dem Tastsinn, mit Druck, Rotation und Bewegung erspüren wir Ungleichgewichte im Körper.» Auffällige Stellen am Kör-

per oder auf spezifischen Meridianen können Indizien sein für die Ursache, die einem körperlichen oder einem mentalen Leiden zugrunde liegt, so Bannwart. «Im begleitenden Gespräch spreche ich den Klienten oder die Klientin auf von mir wahrgenommene Gefühle wie etwa Wut oder Trauer an. Wichtig ist aber vor allem, die Selbstwahrnehmung der Menschen zu stärken, sodass sie selber zum inneren Gleichgewicht zurückfinden können.» Die meisten Menschen kämen aufgrund eines Symptoms zu ihr, also wegen Migräne, Verdauungsproblemen oder auch Schlaflosigkeit. Sie suche dann gewissermassen nach dem «Knopf», der dieses Symptom auslöse, so Bannwart. Es sei denn auch unterschiedlich, was beispielsweise Schlaflosigkeit verursache.

«In unserer dreijährigen Ausbildung lernen wir, dass dieses Symptom häufig mit einem Wasser-Feuer-Ungleichgewicht zusammenhängt, aber aktuell behandle ich einen Patienten, bei dem die Ursache ganz woanders liegt. Da darf man nicht kategorisch sein.»

Shiatsu wird von ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten durchgeführt. Qualifizierte Fachpersonen und weitere Informationen liefert die Website der Shiatsu-Gesellschaft Schweiz. shiatsuverband.ch

Da die Therapie von den meisten Krankenversicherungen im Rahmen der Zusatzversicherung als Behandlungsform anerkannt ist, verfügen auch die Krankenkassen über Verzeichnisse mit zertifizierten Fachleuten aus den verschiedenen Regionen.



Qigong

Die Übungen des Qigong sind sehr alt, sie werden seit Tausenden von Jahren praktiziert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und der Lebensenergie Qi freien Lauf zu lassen. «Beim Qigong geht es immer um den Ausgleich», erklärt Hans-Peter Sibler, der die Übungen seit fast vierzig Jahren in der Schweiz unterrichtet. «Wenn das Qi nicht fliesst, kann sich das in Form eines körperlichen oder psychischen Leidens bemerkbar machen. Qigong hilft, dieses Ungleichgewicht auszugleichen.» Konkret werden langsam ausgeführte Körperbewegungen mit Atemübungen und mentaler Konzentration kombiniert. Wer regelmässig trainiere, fühle sich in der Regel ausgeglichener und entspannter, so Sibler. Das wirke auch Einschlaf- und Durchschlafproblemen entgegen. Ausserdem gebe es einzelne Elemente der Qigong-Übungen, die sich auch im Bett praktizieren lassen und beim Einschlafen helfen können. Etwa das «innere Lächeln»: «Dabei wird zuerst das Gesicht entspannt, indem man sich vorstellt, wie man mit den Augen lächelt. Danach lächelt man im Geist seinen inneren Organen zu», erklärt Sibler. So entwickle man eine wohlwollende Haltung gegenüber dem eigenen Körper. Das reiche oft schon aus, um das Wohlfühl spürbar zu steigern.»

Weitere Informationen gibt es unter:
taiji-qigong.ch

Yoga Nidra

Yoga Nidra wird auf dem Rücken liegend praktiziert, man bewegt sich dabei nicht. Es handelt sich um eine Tiefenentspannungstechnik, die einem ganz bestimmten, systematischen Ablauf folgt und dabei Körper, Geist und Emotionen beruhigt. Man lauscht den Anweisungen einer Lehrerin, eines Lehrers oder einer Stimme auf CD. «Beim Yoga Nidra pendelt man zwischen einem entspannten Wachzustand und einem leichten Dämmerschlaf hin und her», erklärt Karin von Arx, die unter anderem an der Klubschule Migros unterrichtet. «Es kann sein, dass man während der Übung kurz wegnickt oder eine Ansage verpasst. Das ist völlig in Ordnung.»

Genau diese Wechselwirkung zwischen wacher Entspanntheit und Halbschlaf mache die Technik so erholsam, sagt von Arx. «Es heisst, ein gutes Yoga Nidra wirke auf Körper und Geist wie drei bis vier Stunden Schlaf. Danach fühlt man sich frischer, aufmerksamer und gelassener.» Menschen mit Schlafproblemen fänden so eine Möglichkeit, am Tag Schlaf nachzuholen. Voraussetzung sei aber, dass regelmässig geübt werde, am besten täglich.

Yoga Nidra kann im Rahmen von Kursen oder selbstständig geübt werden. klubschule.ch

Weitere Informationen: Yoga Schweiz: yoga.ch; raumamfluss.ch



Autogenes Training

Autogenes Training sei eine Art Selbsthypnose, sagt Alexandra Ray. Sie lehrt unter anderem an der Klubschule Migros, wie man «die Augen und Ohren nach innen richtet», wie sie selbst sagt. Dabei lernt man, mittels in Gedanken aufgesagter Vorsatzformeln (etwa: «Ich bin ganz ruhig und entspannt») eine Entspannung von Körper und Geist zu erwirken, die sich mittelfristig auf das Unterbewusstsein

ausdehnt und eine innerliche und äusserliche Gelassenheit herbeiführt. «Mit autogenem Training nimmt man mit Bildern, Gedanken und Vorstellungen Einfluss auf jenen Teil unseres Körpers, den wir nicht mit Willenskraft steuern können», erklärt Ray. Das sei spürbar, etwa an der nachlassenden Muskelspannung oder an der angenehmen Wärme, die sich während des Trainings in Armen und Beinen ausbreitet. Gerade zum Einschlafen biete sich die Entspannungstechnik sehr gut an, da man sich auf die Vorgänge im eigenen Körper konzentrieren müsse. «Das Prinzip ist ähnlich wie beim Schäfchenzählen. Es geht darum, sich von den

eigenen Gedanken abzulenken, die gerade bei Menschen mit Schlafproblemen oft negativ und belastend sind.» Meist helfe es diesen Personen schon, dank des Trainings eine Art Erlaubnis zu erhalten, nicht an die eigenen Probleme denken zu müssen. «Ob es wirkt, ist individuell unterschiedlich und hängt von der Dauer und der Schwere der Schlaflosigkeit ab. Aber in meinen Kursen erlebe ich immer wieder Menschen, die dank autogenem Training gelernt haben, besser ein- und durchzuschlafen.»

Weiterführende Informationen gibt es auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Autogenes Training. sat-verband.ch