

GUTER SCHLAF DURCH ENTSPANNTSEIN

MUSIKINDUZIERTER ENTSPANNUNG

Musik kann, bei individueller Auswahl der Stücke, am Tage entspannend und beim „Zubettgehen“ relaxierend wirken und daher in den Schlaf führen. Klassische Musik ist dafür gut geeignet. Kindern sollten Wiegenlieder gesungen werden und sie dabei rhythmisch geschaukelt werden. Das ist besonders für Säuglinge und Kleinkinder von Bedeutung. Sie sollten sich dabei am Körper der Mutter oder eines Erwachsenen anschmiegen. Die Erfolge der Wiegenlieder bei Kleinkindern sind seit Jahrhunderten bekannt. Es wäre erfreulich, wenn die jungen Mütter unserer Zeit sich dieser guten Sitte besinnen und bedienen würden. Es wäre gut, wenn man sich wieder dieser und anderer erfolgreicher Methoden aus vergangenen Zeiten erinnern würde. Wir hätten infolgedessen weniger nervöse Kinder und im Erwachsenenalter weniger Schlafstörungen. Die bei jungen Eltern beliebte Rockmusik ist nicht dazu geeignet, die Kinder in den Schlaf zu wiegen. Sie ist nachgewiesen ein Disstressor.

AUTOGENES TRAINING

Bezüglich des autogenen Trainings möchte ich auf einschlägige Bücher und Broschüren verweisen, die es in großer Auswahl gibt. Ich möchte lediglich auf einige Grundsätzlichkeiten hinweisen:

1. Wer autogenes Training erlernen will, muss Zeit bis zu drei Monate aufbringen.
2. Geben Sie nicht auf, auch wenn es schwer fällt, zu einem schnellen Erfolg zu kommen.
3. Vermeiden Sie während des Trainings alkoholische Getränke und Psychopharmaka. Diese hemmen den Lerneffekt des autogenen Trainings.

Autogenes Training sollte nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen erfolgen.

MEDITATION

Da die Meditation für viele Menschen etwas Mystisches darstellt, soll nachfolgend eine ausführliche Beschreibung erfolgen. Ausgehend von der östlichen Lebensauffassung der stärkeren Zuwendung zu einem geistigen, beschaulichen Dasein und einem selbstbezogenen Bewusstsein sowie der Einheit von Körper und Geist, stellt die Meditation weitaus mehr dar, als alle anderen bekannten psychologischen Entspannungstechniken. Von vornherein wird die gleichzeitige seelische und körperliche Entspannung angestrebt. Aber darüber hinaus bewirkt das regelmäßige Meditieren, dass der Mensch sich in den Zustand geistiger Sammlung, Beschaulichkeit und Versunkenheit versetzt und einen selbstbezogenen Bewusstseinszustand hervorruft, in welchem er den Einklang mit der gesamten Natur gewährleistet.

Mit dem Meditieren soll eine körperlich-geistige Entspannung sowie eine „Entleerung“ des Bewusstseins von allen Konflikten, Problemen, Gedanken und Belastungen des Alltags bezweckt werden. Dies wird damit erreicht, dass sich der Meditierende ausschließlich auf eine Erscheinung konzentriert. Gewöhnlich ist dies ein persönliches „Mantra“. Sie kann aber auch - analog dem autogenen Training - eine bestimmte Selbstanweisung sein. Die klassische Körperhaltung der Mantra-Meditation ist der Lotossitz (ein Schneidersitz mit verschränkten Beinen, wobei die Füße aber auf den Schenkeln liegen). Auch der echte Schneidersitz oder der Fersensitz ist möglich. In Europa und in den USA wird gewöhnlich auf dem Stuhl sitzend meditiert. Wichtig ist es, dass beim Meditieren der Körper in seinem Schwerpunkt in den Becken-Bauch-Bereich gebracht wird. Beim Meditieren darf man nicht verspannt sein, sondern man muss sich locker und wohl fühlen. Im Liegen sollte man nicht meditieren.

Nach Einnahme einer der beschriebenen Körperhaltungen kann die Meditation beginnen. Zunächst gilt die Konzentration der Atmung. Hierbei wird beim Einatmen die Schulter etwas angehoben, beim Ausatmen wird sie gesenkt. Dieser Vorgang soll nicht automatisch ablaufen, sondern bewusst wahrgenommen werden. Die Atmung soll in ruhigen mitteltiefen Zügen erfolgen (nicht hecheln und auch nicht ganz tief atmen). Nach dieser Vorbereitung schließt man die Augen oder man sucht sich mit geöffneten Augen einen bestimmten Punkt und beginnt sein Mantra lautlos oder leise artikuliert zu sprechen. Von diesem Zeitpunkt an steht im Mittelpunkt der Konzentration ausschließlich das persönliche Mantra.

In der Anfangszeit ist die Übung nicht einfach. Die Gedanken versuchen nämlich immer wieder abzuschweifen und zu irgendeinem Problem zu wandeln. Wenn man sich dabei ertappt, sollte man sofort wieder zur Konzentration auf das persönliche Mantra zurückkehren. Mit zunehmender Anzahl der Übungen geschieht das Abschweifen der Gedanken immer weniger. Eine Übung soll etwa 20 Minuten dauern.

Die Beendigung des Meditierens soll in der Reihenfolge „mehrmaliges tiefes Durchatmen, Umsehen im Zimmer, Räkeln, Aufstehen und sich wieder einer anderen Tätigkeit widmen“ erfolgen.

Die Meditationsübungen sind täglich zweimal und zwar früh vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen, d. h. immer mit leerem Magen, durchzuführen. Das regelmäßige Meditieren führt zum Gefühl der inneren Ruhe, der Gelassenheit und Entspannung. Infolgedessen wird man besser mit den Tagesproblemen, vor allem mit dem Disstress, fertig. Die Abendmeditation ist eine gute Vorbereitung auf einen gesunden Schlaf.

Die Meditation wird präventiv und therapeutisch angewendet. In großen Konzernen, z. B. in Japan und den USA, sind die Manager zum regelmäßigen Meditieren verpflichtet, weil sie infolgedessen ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bzw. stabilisieren. Die Meditation wirkt sich positiv auf alle Regulationsprozesse (Blutdruck, Stoffwechsel, Hirndurchblutung u. a.) aus. Permanente Schlafstörungen können durch das Meditieren beseitigt werden. Vor allem fördert es das Einschlafen, weil es ähnliche Zustände hervorruft wie die Übergangsphasen vom Wachen zum Schlafen (Stadium 1 NONREM-Schlaf).

DIE EMOTIONEN UND SCHLAFHYGIENE

EIN GUTES GEWISSEN IST EIN SANFTES RUHEKISSEN

Das ist gar nicht so weit hergeholt. Nette und hilfsbereite Menschen leben gesünder und länger, schrieb der amerikanische Buchautor Douglas Lawson. Er stützt seine Behauptung auf eine Untersuchung über das Sozialverhalten von 2.700 Männern. Dabei zeigte sich: Bei denjenigen, die regelmäßig Gutes taten, war die Sterberate deutlich niedriger. Eine ähnliche Aussage für Frauen wurde bereits vordem getroffen. Warum sollte es auch nicht für einen guten Schlaf nützlich sein, wenn man Gutes getan hat.

DIE PFLEGE VON GEIST UND SEELE IST EBENFALLS EIN SANFTES

RUHEKISSEN

In unserer Gesellschaft wird das Körperliche in den Vordergrund gestellt. Bei einem Schönheitswettbewerb werden Körpermaße der Frau bewertet. Aber niemals wird bei derartigen Wettbewerben nach der Schönheit des Geistes und der Seele der Frau gefragt.

Kinder bekommen die Körperpflege „eingehämmert“: Gesicht waschen, Hände waschen, Kämmen, Fingernägel schneiden usw. Aber den Umgang mit den Emotionen erlernen sie selten oder gar nicht. Geist und Seele sind aber das charakteristische für den Menschen und ebenfalls eine Schlüsselfunktion für seine Gesundheit, besonders für den gesunden Schlaf. Trübe Gedanken, also negative Emotionen, hemmen den Schlaf.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EMOTIONEN?

Die Emotionen oder das Synonym Gefühle zählen neben dem Gedächtnis zu den Hauptformen der Funktionsäußerungen des Gehirns. Emotionen sind multifunktionelle, flexible, biopsychosoziale Prozesse, die den Menschen mit außerordentlicher Schnelligkeit auf Umwelteinflüsse und auf innere Stimuli adäquat reagieren lassen. Sie sind ein Indikator der anzeigt, ob die Einflüsse für den Menschen nützlich oder Schädlich sind. Emotionen halten die Lebensprozesse in ihren optimalen Grenzen und schützen sie vor Zerstörungen. Emotionen drücken sich im subjektiven Erleben, in der emotionellen Ausdrucksform (Mimik, Gestik, Körperhaltung und Intonation der Sprache) sowie in der emotionellen Reaktion aus.

Die emotionelle Reaktion äußert sich zum Beispiel in Prozessen des vegetativen Systems: Wir kennen solche Bemerkungen wie z. B. „vor Ärger läuft mir die Galle über“, „vor Scham errötet das Mädchen“, „bleich vor Schrecken“, „mein Herz hüpfte vor Freude“. Diese Beispiele zeigen die Auswirkungen der emotionellen Reaktion im Herzkreislaufsystem und im Verdauungssystem. Aber auch das Nervensystem, das hormonelle und Immunsystem können durch emotionelle Reaktionen beeinflusst werden. Dabei gilt die wissenschaftlich belegte Faustregel: Positive Emotionen fördern die Gesundheit, negative dagegen schädigen sie.

KRANKHEITSRELEVANZ DER NEGATIVEN EMOTIONEN

Negative Emotionen sind u. a.

Ärger - Angst - Furcht - Pessimismus - Wut - Neid - Hass - Misgunst - Egoismus - Begierde - Zorn - Schreck - Kaltblütigkeit - Habgier - Rücksichtslosigkeit - Mutlosigkeit - Feigheit - Geiz - Gewinnsucht - Unzufriedenheit - Traurigkeit - Aggression - Entscheidungslosigkeit - Motivationsarmut - Depression - Hilflosigkeit

GESUNDHEITSRELEVANZ DER POSITIVEN EMOTIONEN

Lebensfreude - Frohsinn - Fröhlichkeit - Optimismus - Glaube - Glück - Wille - Freude - Herzlichkeit - Warmherzigkeit - Begeisterung - Zufriedenheit - innere Harmonie - freiwillige Selbstbeherrschung - Selbstvertrauen - Vertrauen - Gewissenhaftigkeit - Zuverlässigkeit - Zuversicht - Rhythmus mit der Zeit - Gelassenheit - Heiterkeit - Humor - Lachen - Beschwingtheit - Sympathie - Kommunikation - Freundlichkeit - Liebe - Entscheidungsfreudigkeit

MANGEL AN FÄHIGKEIT IM UMGANG MIT DEN EMOTIONEN

HAT DISSTRESSFUNKTION UND HEMMT DEN SCHLAF

1. Nichtbeherrschen heftiger Emotionen

Heftige negative Emotionen sind z. B.

- Angst
 - Zorn
 - Wut
 - Ärger
 - Begierde
 - Traurigkeit
 - Schuldgefühle
- Stören den Fluss der psychobiologischen Rhythmen
 - Führen zu Fehlsteuerungen
 - im vegetativen System
 - im endokrinen System
 - im Immunsystem

und können bei Wiederholungen konditioniert werden.

Unterdrückung der Emotionen

- Ständiges Unterdrücken
- Unterdrücken der Emotionen in bestimmten Situationen und danach ärgern, dass man falsch reagiert hat

2. Emotionelle Hemmung

Viele Menschen unterdrücken bzw. hemmen ihre Emotionen ein gesundheitlicher Risikofaktor.

1. Gesellschaftlicher oder Karrierezwang = Kühl kognitiver Typ, der sein Innenleben unterdrückt bzw. unterdrücken muss
2. Chronische unterdrückte Angst, Sorge, Traurigkeit, Selbstbemitleidung sowie Gehemmtheit, Hilflosigkeit, Scheuheit, übersteigerte Bescheidenheit, Feigheit, Untertänigkeit, Kontaktarmut Stress gestörter Schlaf
 - Muskelspannungen
 - psychische Anspannungen
 - gepresstes Atmen
 - Tremor (Zittern)
 - Bruxismus (Zähneknirschen, Zähnepressen)
 - Anstieg der vegetativen Funktionen des Hormonspiegels (Stresshormone)
 - Schwächung des Immunsystems

Wie geht man mit den Emotionen richtig um?

1. Kennenlernen der eigenen Emotionen durch Selbstbeobachtung.
2. Die positiven Emotionen fördern, durch Freude am Leben, Zufriedenheit mit sich, Glück mit den Kindern usw.
3. Mindestens zweimal am Tage herzlich lachen und den Humor pflegen.
4. Grübeln durch gute Erinnerungen ersetzen.
5. Optimistische Einstellung erarbeiten.

Dazu eine Geschichte

Eine optimistische und eine pessimistische Maus spielten zusammen in der Speisekammer eines Bauern. Plötzlich fielen beide in einen Sahnetopf. Die Pessimistische sagte: „Die Lage ist hoffnungslos“ und ertrank. Die Optimistische sagte: „Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos.“ Sie begann im Sahnetopf zu paddeln. Nach einiger Zeit verwandelte sich die Sahne in einen Butterkloß. Das war für sie das rettende Floß. Sie ruhte sich aus und verließ den Sahnetopf auf diese Weise.

ABBAU NEGATIVER EMOTION: BEISPIEL ÄRGER

Den Ärger könnte man etwa wie folgt abbauen:

Leitmotiv:

„Man ärgert sich nie ohne Grund, aber selten aus einem guten Grund“.
(B. Franklin)

Bauen Sie sich folgendes Flussdiagramm auf

Muss ich mich über dieses Ereignis ärgern?	nein
ja	
Ist es ein guter oder triftiger Grund zum Ärgern?	nein
ja	
Werde ich im Kampf um das ärgerliche Ereignis erfolgreich sein?	nein
ja	
Lohnt es sich darum zu kämpfen?	nein
ja	
Wird mich dieser Kampf dem Herzinfarkt ein Stück näher bringen?	nein
ja	

Einsicht
Sie sind ein kluger Mensch
entspannen Sie sich!
Lachen Sie über sich selbst
Gehen Sie zur Tagesordnung über

Offene Auseinandersetzung
Ein Gewitter reinigt die Luft

Ärger verschlucken: Nein, niemals!

Das gibt psychische Verdauungsprobleme.

Angst könnte man ähnlich abbauen oder auch durch Mutproben. Wichtig ist, dass die Eltern bereits ihren Kindern positive Emotionen vorleben, ihnen Mutproben gestatten und sie nicht übermäßig beschützen. Lachen, fröhliches Spielen und Singen entwickelt positive Emotionen. Wer abends mit positiven Emotionen zu Bett geht, wird nicht nur gut schlafen, sondern auch schöne Träume haben.