

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Besser zu schlafen, kann man lernen  
**Autor:** Eckert, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821000>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Besser zu schlafen, kann man lernen

**Der Schlaf ist wohl die geheimnisvollste unserer Körperfunktionen. Allerdings leiden immer mehr Menschen an Schlafstörungen. Körpertherapeutin Monika Schwander ist überzeugt, dass jeder Mensch die Qualität und die Dauer seines Schlafs verbessern kann. Zum Beispiel durch den Besuch eines Kurses bei Pro Senectute Kanton Luzern.**

*Nacht für Nacht*

*Lernen mich anzunehmen*

*Mit meiner Unfähigkeit loszulassen*

*Achtsam ein- und auszuatmen*

*Als Ausdruck meines Wohlwollens*

*Nacht für Nacht*

*Lernen mir zärtlich zu begegnen*

*Gegenwärtig sein im Hier und Jetzt*

*Tief durchatmen*

*Als Ausdruck meiner Hoffnung*

*Nacht für Nacht*

*Nicht nach dem Warum fragen*

*Sondern mich Atemzug um Atemzug*

*Zu einem Wozu bewegen lassen*

*Als Ausdruck meines Vertrauens*

Quasi als Zusammenfassung unseres Gesprächs überreicht mir Monika Schwander in ihrer Gesundheitspraxis im luzernischen Gunzwil dieses Gedicht des Theologen und Autors Pierre Stutz. Wer alle drei Verse beherzige, schlafe ganz be-

stimmt gut, meint die Therapeutin lächelnd und bittet um die Veröffentlichung aller Strophen.

Da die meisten Ein- oder Durchschlafstörungen emotionale Gründe haben, ist das geistige Entspannen sehr wichtig für einen gesunden und stärkenden Schlaf. Monika Schwander betont jedoch, dass die Vorbereitungen für einen guten Schlaf bereits beim Aufwachen beginnen. Was tagsüber passiert, bestimmt die Qualität des nächtlichen Schlafes. Sie rät denn auch allen Menschen mit Schlafstörungen, ein Schlafstagebuch zu führen und täglich aufzuschreiben, wann man aufgestanden ist, ob es tagsüber Perioden von Müdigkeit gegeben hat, ob Alkohol konsumiert wurde, wie viele Tassen Kaffee getrunken worden sind, welche Medikamente eingenommen wurden und was man gegessen hat.

Ein solches Tagebuch führe zu einem bewussteren Tagesablauf und zu einer Disziplinierung der Gewohnheiten. Zudem liefere es der Therapeutin einen guten Ansatz, das Schlafproblem zu lösen. Monika Schwander rät Betroffenen zu dem Folgenden:

- ➔ Regelmässig zu einer vernünftigen Zeit aufstehen und immer dann, wenn der Wecker klingelt.
- ➔ Morgens nicht im Bett bleiben, um sich für eine schlechte Nacht oder für ein spätes Zubettgehen zu entschädigen.
- ➔ Früher aufstehen, um früher einschlafen zu können. Probleme beim Einschlafen und spätes Aufstehen hängen zusammen.
- ➔ Nickerchen tagsüber unterlassen. Jeder Schlaf

## Kurse für einen besseren Schlaf

Monika Schwander wurde 1960 geboren und liess sich zuerst zur diplomierten Krankenschwester ausbilden. Hinzu kamen Lehrgänge zur Pflegefachfrau und zur Erwachsenenbildnerin. Heute betreibt sie eine eigene Gesundheitspraxis im luzernischen Gunzwil und bietet verschiedene Therapien und Massagen an. Eines ihrer Spezialgebiete sind die Blütenessenztherapien (Bachblüten). Die Therapeutin ist verheiratet und Mutter zweier erwachsener Töchter, die noch im Elternhaus in Gunzwil wohnen.

Für Pro Senectute Kanton Luzern bietet die Körpertherapeutin am 2. und 16. April 2009 Kurse für einen guten Schlaf an. Detaillierte Informationen finden Sie im beiliegenden Kursprogramm auf Seite 10.



am Tag verringert die Fähigkeit, abends ein- und durchzuschlafen. Ein Spaziergang ist besser als ein kurzes Schläfchen.

➔ Ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung sind für einen gesunden Schlaf sehr wichtig. Nikotin sowie übermässiger Genuss von Alkohol und Kaffee können den Schlaf sehr negativ beeinflussen.

Nach Monika Schwanders Erfahrungen weisen anhaltende Schlafstörungen oft auf andere Probleme hin. So kann die tägliche Stressbelastung so hoch sein, dass sie die Fähigkeit, gut zu schlafen, stark einschränkt. Oder das Leben kann aus dem Gleichgewicht geraten sein, durch private Probleme, eine Scheidung, einen Trauerfall oder einen Arbeitsplatzwechsel, der die Seele aufwühlt. Wenn das der Fall ist, darf die Schlafstörung nicht isoliert, sondern als Symptom, das wieder verschwindet, wenn das Problem überwunden ist, betrachtet werden. «Wichtig ist, dass zuerst der Grund für die Schlafstörungen erforscht und erkannt wird», sagt Monika Schwander. «Dann kann die Therapie erfolgreich beginnen.»

Ganz wichtig für einen gesunden Schlaf ist auch die Gestaltung und Einrichtung des Schlafraums. So gehören laut Monika Schwander keine elektronischen Geräte in ein Schlafzimmer. Telefon, Computer oder Fernseher müssten zudem alle vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden, da viele Menschen unter den Strahlungen leiden würden. Das Schlafzimmer sollte Geborgenheit ausstrahlen und möglichst nicht grell oder bedrohlich bemalt sein. Wichtig ist auch die Qualität des Betts und wo es steht: Monika Schwander glaubt an die Wirkung des Feng-Shui und hat schon entsprechende Erfahrungen in der Praxis gemacht. So sollte ein Bett nie zwischen Tür und Fenster stehen, sondern in einer Ecke ohne «Durchzug». Eine wichtige Rolle spielen auch die Luftqualität im Zimmer und die Temperatur.

Dann gibt es noch Vorbereitungen vor dem Zubettgehen, die den Schlaf positiv beeinflussen können:

➔ Zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr arbeiten.

➔ Ein warmes Bad und Dehnungsübungen helfen, die Muskeln zu entspannen. Entspannungstechniken anwenden.



Foto: Dany Schultess

**Körpertherapeutin Monika Schwander weiss aus Erfahrung, dass Schlafstörungen oft auf andere Probleme hinweisen. «Wenn diese erforscht sind, kann die Therapie beginnen.»**

➔ Nicht zu früh ins Bett gehen. Die Rechnung ist einfach: Wer sieben Stunden Schlaf braucht, erwacht um fünf, wenn er um 22 Uhr bereits schlafen geht.

➔ Wer nicht schlafen kann, sollte sich nicht im Bett herumwälzen, sondern wieder aufstehen, vielleicht auf dem Balkon frische Luft einatmen, lesen, etwas trinken oder sanfte Musik hören.

Von Schlafmitteln rät Monika Schwander eher ab, weil sie die Schlafphasen negativ beeinflussen und die wichtigen Traumphasen häufig verkürzen oder gar eliminieren. Und Träume braucht der Mensch zur Regeneration des Gehirns. Während ein Kind sehr viel Tiefschlaf- und Traumphasen hat, nehmen diese mit zunehmendem Alter ab. Betagte Menschen haben dann nur noch wenige Traumphasen und dafür mehr Wachphasen. Die Qualität und die Dauer des Schlafes nehmen also mit dem Alter ab.

In ihren Kursen vermittelt die Therapeutin Informationen über einen gesunden Schlaf, über die verschiedenen Schlafphasen sowie über mögliche Gründe für Schlafstörungen. Sobald die Gründe für Schlafstörungen gefunden sind, werden individuelle Massnahmen besprochen und gemeinsam Lösungen gesucht. Monika Schwander ist überzeugt, dass für alle Probleme im Zusammenhang mit Schlafstörungen Lösungen gefunden werden können, die zu einem besseren und erholsameren Schlaf führen.

Heinz Eckert