Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 5

Artikel: Schlafen ist lernbar
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724275

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: 17.08.2025

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

Schlafen ist lernbar

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, manche fast ihr ganzes Leben lang. Im Kurs «Leichter entspannen – besser schlafen» von Pro Senectute Wil SG lernen die Teilnehmenden, wie sie nachts zur Ruhe finden.

Von Esther Kippe

Wenn sich das Gedankenkarussell dreht, die Bise übers Land fegt, der Mond in voller Grösse am Himmel strotzt, wenn Sorgen den Alltag belasten, der Föhn durch die Alpen wirbelt, unter dem Haus eine Wasserader verläuft und sich der Hormonspiegel verändert – dann, ja dann ist es bei vielen Menschen aus mit dem Schlaf. Sie wälzen sich nachts von einer Seite zur anderen, nach Stunden vergeblicher Einschlafversuche verlassen sie das warme Bett. Sie sehen fern oder schreiben ein Nächtebuch. Sie trinken Milch mit Honig und googeln im Internet nach hilfreichen Informationen und Schlafratschlägen. Bis es sie, vielleicht, irgendwann wieder ins Bett zurücktreibt und sie für eine Weile einschlummern.

Was zu Hause in den weichen Federn so oft nicht gelingen will, scheint hier auf den Gymnastikmatten im grossen Saal der «Kulturwerkstatt» in Wil in greifbarer Nähe: das Einschlafen. Sieben Frauen sind gekommen, um noch einmal aufzufrischen, was sie an drei Nachmittagen bei der Feldenkrais-Lehrerin Susanne Häfelin systematisch gelernt haben: sich zu entspannen und die Schlaflosigkeit auszutricksen. Sie liegen auf dem Rücken, ihre Füsse stecken in warmen Socken oder unter einer Wolldecke. Die Hände lassen sie unterhalb des Schlüsselbeins auf der Brust ruhen. Ab und zu heben die Frauen mit dem Einatmen die Daumen oder die kleinen Finger leicht an und senken sie wieder mit dem Ausatmen. Eine winzige Bewegung. Und plötzlich bleiben da oder dort die Finger einfach liegen; die Frau ist eingenickt. Im Kurs «Leichter entspannen – besser schlafen» ist das erlaubt bis erwünscht.

Einschlafen können ist das Lernziel

«Legt eure Hände auf den oberen Atemraum», hatte Kursleiterin Susanne Häfelin die Kursteilnehmerinnen zu Beginn der ersten Übung dieses Nachmittags aufgefordert. «Atmet ruhig ein und aus, und achtet darauf, wie sich euer Brustkorb hebt und senkt. Was geschieht mit euren Fingern? Vergrössert sich die Distanz zwischen den Fingerspitzen der beiden Hände beim Einatmen, verringert sie sich beim Ausatmen?» Nach einer Weile schlägt Susanne Häfelin die kleine Bewegung mit dem Daumen und dem kleinen Finger vor. Ein paar Mal anheben beim Einatmen und zurücklegen beim Ausatmen. Dann eine Pause machen, nachspüren, dann die Übung einige Male wiederholen. Und so fort im eigenen Atemrhythmus.

Kursleiterin Susanne Häfelin kennt das Geheimnis des guten Schlafs.

Diese Übung gehört zu einem mehrteiligen Übungssystem, das den Namen «Sounder Sleep» (tieferer Schlaf) trägt und vor etwa zehn Jahren durch den US-amerikanischen Feldenkrais-Lehrer Michael Krugmann entwickelt wurde. Das Geheimnis des Tiefer-Schlaf-Systems besteht darin, dass sich die Aufmerksamkeit des Übenden von seinen schnellen Gedanken auf den langsamen Atemrhythmus verschiebt. Kleinste Bewegungen, sogenannte Mini Moves, werden mit dem individuellen Atemfluss verbunden. Das führt in kurzer Zeit zu einer tiefen Beruhigung. Von dort gleitet man wie von selbst in den Schlaf hinüber.

Das Modell gründet auf der Erkenntnis, dass die Kraft, die uns zu körperlicher und geistiger Aktivität anregt, mit kleinen Bewegungen und geführtem Atem gehemmt werden kann. Während grosse, kraftvolle Bewegungen viel Erregung produzieren, lassen kleine, behutsame und langsame Bewegungen die Erregbarkeit des Gehirns absinken.

«Ich kann jetzt nachts drei Stunden am Stück schlafen, das ist schon viel», zieht eine Kursteilnehmerin in der Kulturwerkstatt in Wil ihr persönliches Fazit. Andere berichten davon, dass sie nachts nicht mehr aufstehen, sondern mit den Tiefer-Schlaf-Übungen wieder einzuschlafen versuchen oder dass sie allgemein nachts ruhiger sind. Hinter jeder noch so kleinen Erfolgsmeldung verbirgt sich eine jahre-, oft jahrzehntelange Leidensgeschichte. «Wenn tagelang die Bise bläst, dann drehe ich fast durch», berichtet Kursteilnehmerin Gret Scherrer, «zudem steht unser Haus über einer Wasserader.» Allein das Wissen, bei Bedarf diese Übungen machen zu können, lasse sie heute ruhiger zu Bett gehen.

In der Nacht jeweils stundenlang auf dem Sofa gelesen hat Teilnehmerin Erika Wild. Der

Tiefer-Schlaf-Kurse

Kurse in Wil SG:

Kurs A:
30. April., 7., 14. und 28. Mai

Kurs B:
4., 11., 18. Juni und 2. Juli

Kurs C:
13., 20., 27. August und 17. September

Kurs D:
15., 22., 29. Oktober und 12. November

Kurs E:
19., 26. November, 3. und 17. Dezember

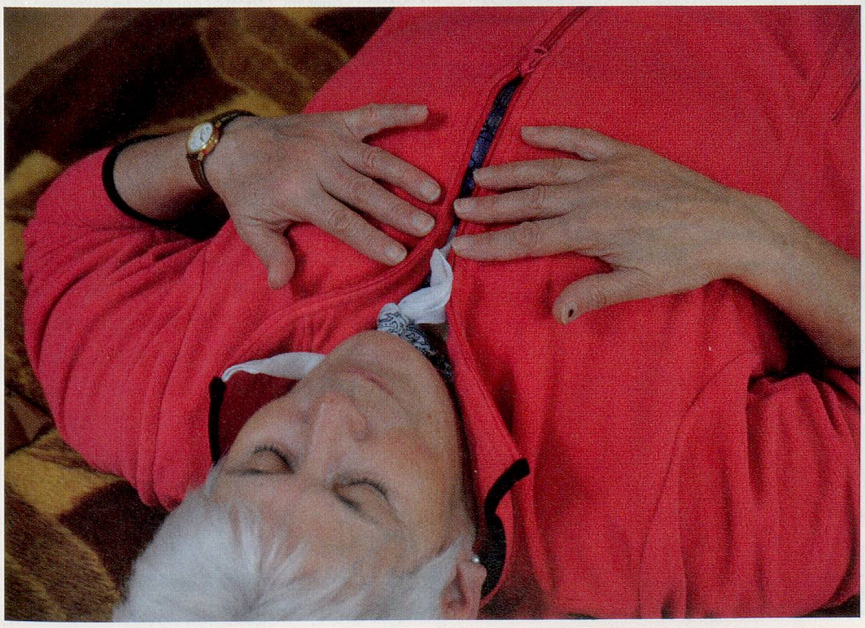
Auskunft: Pro Senectute Wil und Toggenburg, Telefon 071 913 87 87

Kurs in Frauenfeld TG:
14., 28. Mai, 4. und 11. Juni, jeweils 9 bis 11 Uhr, ab August weitere Kurse in verschiedenen Thurgauer Ortschaften

Auskunft: Pro Senectute Kanton Thurgau, Weinfelden, Telefon 071 626 10 83

Infos und Kursangebote auch unter www.tieferschlaf.ch

Bilder: Anne Bürgisser



Gemeinsam zum besseren Schlaf: Die Übungen des Tiefer-Schlaf-Systems sind für alle leicht und angenehm zu erlernen.

Arzt habe ihr Schlaftabletten empfohlen, «aber der Morgen ist mir so wichtig, ich will den Tag nicht mit einem brummenden Kopf beginnen.» Mit der Tiefer-Schlaf-Methode haben sich ihre nächtlichen Sofastunden reduziert.

Der geheime Händedruck

Die Übungen des Tiefer-Schlaf-Systems sind leicht und angenehm zu erlernen. Eine der Hauptschwierigkeiten liegt, wie bei vielem Neuem, darin, das Erlernte zu Hause in den Alltag einzubauen. Die Übungen, die nachts zu einem besseren Schlaf führen, sollten tagsüber mehrmals durchgeführt werden. Zum einen, weil sie mehr Entspannung und innere Gelassenheit am Tag bringen; zum anderen, weil man sie bei regelmässigem Üben nachts mit der Zeit automatisch ausführt. «Das Üben muss Bestandteil des Alltags werden», erinnert Kursleiterin Susanne Häfelin, «am Anfang dreissig Minuten am Tag.» Später, wenn der Körper gelernt habe abzuschalten, würden dreimal drei bis vier Minuten ausreichen.

Mit einer der Übungen, die auch im Sitzen und Stehen angewendet werden können, haben die Frauen besonders gute Erfahrungen gemacht. Sie heisst «geheimer Händedruck»: Mit den Fingern der rechten Hand umschliessen wir zuerst sanft den Daumen der linken, dann umschliessen wir mit den Fingern der linken Hand den rechten Zeigfinger. Die Hände sind jetzt miteinander verschränkt. Beim Einatmen geben wir abwechselnd einen leichten Druck auf den umschlossenen Daumen und Zeigefinger, beim Ausatmen lassen wir wieder locker. Durch das Synchronisieren des Händedrucks mit der Atmung kann man in wenigen Augenblicken abschalten und zur Ruhe kommen.

«Durch die Ablenkung, durch die Konzentration auf etwas anderes entspannt man sich automatisch», bringt es eine Teilnehmerin zum Schluss auf den Punkt.

Schlafen ist also lernbar. Es scheint, als zeige sich für die sieben Frauen nach dem Kurs in Wil endlich der lang ersehnte Silberstreifen am Horizont.