

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 12

Artikel: Pro Senectute : gut ein- und durchschlafen
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078434>

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

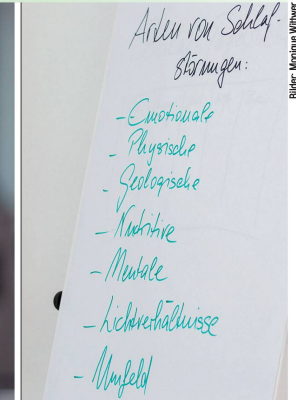
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 05.04.2026

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



Mentaltrainerin Stephanie Husmann gibt Tipps, damit die Teilnehmenden sich wieder durch den Wecker wecken lassen können.



Bilder: Monique Witmer

Gut ein- und durchschlafen

Im Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern vermittelt Mentaltrainerin Stephanie Husmann theoretisches Wissen und praktische Werkzeuge, die den Weg zum tiefen, erholsamen Schlaf weisen.

haben Sie Mühe mit Ein- oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf ganz natürlich zu regulieren? Diese Fragen im Programm von Pro Senectute Kanton Luzern sprachen viele an – so viele, dass der entsprechende Kurs gleich doppelt durchgeführt wurde.

«Früher galten Schlafstörungen als Altersproblem – heute sind sie auch bei jüngeren Menschen weit verbreitet», weiss Kursleiterin Stephanie Husmann. Weit verbreitet – und sehr belastend. «Ich finde oft für Stunden keinen Schlaf, obwohl ich todmüde bin», erzählt eine Teilnehmerin. Eine andere klagt über Angstgefühle, die sie am Einschlafen hindern. Ein Unfall raubte einem Herrn vor über fünfzehn Jahren den Schlaf: «Durchschlafen gibt es bei mir seither nicht mehr.» Eine Frau berichtet: «Ich nehme jeden Abend eine Schlaftablette und möchte lernen, wie es auch ohne geht.»

Die Folgen des Schlafmangels plagen viele. Müdigkeitskrisen am Nachmittag, sich wie gerädert fühlen, neben den Schuhen stehen oder nichts auf die Reihe kriegen, nennen die Teilnehmenden.

Launisches und gereiztes Verhalten belastet die Partnerschaft, Antriebslosigkeit vereitelt Pläne und einen geregelten Tagesablauf. Wer nicht gut schläft, gerät unter Druck. Ein Teilnehmer sagt: «Am Morgen bin ich einfach froh, dass die Nacht vorbei ist und ich nicht mehr zu schlafen versuchen muss.»

Die Geschichten ernten verständnisvolle Blicke und wissendes Nicken in der Runde. Auch Stephanie Husmann kennt das jahrelange, oft stumme Leiden der Betroffenen aus ihren Kursen und aus eigener Erfahrung: «Die gute Nachricht ist, dass wir Schlafstörungen keineswegs hilflos ausgeliefert sind.» Schlaftabletten, warnt sie aber, seien höchstens kurzfristig eine Lösung: «Damit bekämpfen Sie nur die Symptome, nicht aber die Ursachen des gestörten Schlafes.»

Wichtig sei, den eigenen Schlafbedarf zu kennen – und dieser verändere sich mit dem Alterwerden. Manche möchten plötzlich viel mehr schlafen, andere brauchen weniger Schlaf als in jüngeren Jahren. Vor allem die Aufteilung sei jetzt oft anders: Das Nickerchen am Mittag gehört ebenso einberechnet wie die hal-

be Stunde, die man vielleicht vor dem Fernseher einschläft.

Im Kurs sollen die Teilnehmenden lernen, die Saboteure ihres Schlafes – körperlicher oder seelischer Art – aufzudecken und auszuschalten. Viele Ursachen bedürfen medizinischer Abklärung, andere können mit kleinen Veränderungen oder leicht erlernbaren Übungen verbessert werden. Eigenverantwortung sei dabei unabdingbar: «Dass Sie hier sind, zeigt mir, dass Sie etwas ändern wollen.»

Emotionale, physische, umwelt- und ernährungsbedingte Schlafschwierigkeit zählt die Expertin ebenso auf wie ein ungünstiges Wohn- und Schlafumfeld. In manchen Schlafzimmern stören Strassenbeleuchtung oder Displays elektronischer Geräte.

Stephanie Husmann rät, den Körper tagsüber reichlich Sonnenlicht tanken zu lassen, dann schüttet er mit zunehmender Dunkelheit mehr vom Schlafhormon Melatonin aus. Andere sollen versuchen, ihre abendlichen Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Auch schlafbegünstigende Tees und Aromamischungen werden noch ein Thema sein.

Vielfach ist Lärm die Störungsquelle. «In meiner Nachbarschaft rufen die Mutterkühe nachts nach ihren Kälbern, die man ihnen weggenommen hat», erzählt ein Mann. Andere fühlen sich gestört durch laute Heizungsrohre oder nächtliches Duschen der Nachbarn. Viele quälen beim Einschlafen belastende Gedanken. «Im Alter hat man viel Zeit zum Nachdenken über das eigene Leben, das ist nicht schlaffördernd», erklärt Stephanie Husmann. Im Kurs werden die Teilnehmenden lernen, ihr «Gedankenkarussell» zu verlangsamen und zu stoppen.

Die Mentaltrainerin gibt Anleitungen für persönliche Einschlafrituale und kurze Meditationen für besseres Ein- und Durchschlafen. Sie arbeitet mit schlaffördernden Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation (PMR). Dabei wird körperliche Anspannung durch gezieltes Muskelanspannen gelöst: Die darauffolgende

Entspannung hilft auch Geist und Seele beim Loslassen. Ganz still wird es im Kursraum, als Stephanie Husmann die Teilnehmenden mit beruhigender Stimme gezielt einzelne Körperpartien an- und entspannen lässt. «Je mehr Sie üben, desto tiefere Ruhe werden Sie erleben.»

Später nimmt sie die Gruppe mit auf eine kleine Gedankenreise. Mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen sitzend, ruhig und tief atmend, werden sie mit sanften Sätzen an einen idyllischen Strand geführt. Dort überlassen alle ihr schweres Tagesgepäck freundlichen Helfern. Sie geniessen ein entspannendes Bad im Meer und liegen im warmen Sand, bevor sie sich, nur mit einer leichten Tasche für den nächsten Tag ausgerüstet, einem erholsamen Schlaf hingeben können – respektive im Kursraum langsam wieder in die Realität zurückkehren.

Während einige sich nach dieser Übung entspannt und erfrischt fühlen,

berichten andere, dabei immer wieder abgeschweift zu sein. Stephanie Husmann beruhigt: «Wenn Ihr Gehirn gleichzeitig noch ans Einkaufen und Putzen denkt, müssen Sie lernen, Ihren Gedanken die Erlaubnis zu entziehen, Sie zu stören.» Anknöpfen könnten die Störenfriede durchaus – bloss die Türe dürfe man ihnen nicht öffnen. Ziel sei zu üben, unerwünschte Gedanken vorbeiziehen zu lassen wie weisse Wölkchen am Sommerhimmel.

«Versuchen Sie, bis nächste Woche eine eigene mentale Erholungsinsel zu finden.» Auch andere kleinere und grössere Massnahmen gibt die Kursleiterin der Gruppe als «Hausaufgaben» mit: Papier und Stift auf dem Nachttisch zum Notieren störender Gedanken, das Führen eines Schlaftagebuches oder das Entwickeln eines ganz persönlichen Einschlafrituals. Manche sollen ihr Zimmer verdunkeln, andere sich mehr am Tageslicht bewegen und Dritte ihr Bett verschieben.

Die Teilnehmenden schätzen den Mix aus Theorie, praktischen Tipps und Übungen. Die meisten haben sich einiges notiert, und viele schöpfen wieder Hoffnung, dass es Wege aus dem Teufelskreis der Schlaflosigkeit gibt. In der Pause nutzen die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszutauschen. Viele schätzen es, sich im Kurs ernst genommen und verstanden zu fühlen: «Es tut gut zu wissen, dass man mit seinem Problem nicht allein ist.» **Anngret Honegger**

Pro Senectute Kanton Luzern

Betätigen Sie sich aktiv mit Gleichgesinnten: Das abwechslungsreiche Kursangebot von Pro Senectute Kanton Luzern bietet vielfältige Möglichkeiten für geistige und körperliche Aktivität. Halbjährlich wird ein breit gefächertes Angebot vorbereitet, das den individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen der aktiven Menschen ab 60 Jahren gerecht wird. Alle Angaben dazu finden sich im Kursprogramm «impulse». Der nächste Kurs zum Thema «Gut ein- und durchschlafen» wird im Frühjahr 2015 durchgeführt. Weitere Informationen zum Kursprogramm sind bei Pro Senectute Kanton Luzern erhältlich: Telefon 041 226 11 96 (Bildung) und 041 226 11 99 (Sport) oder www.lu.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch