

„In Gedanken durch den Körper wandern – das ist so entspannend“

Angelika Girra, 57, kann seit Beginn der Wechseljahre nicht mehr durchschlafen. Bis sie mithilfe von Achtsamkeit Ruhe findet



Drei, vier Jahre ist es her, dass ich aufgehört habe, nachts durchzuschlafen. Bis zu drei Mal pro Nacht bin ich aufgewacht und lag dann jedes Mal eine Stunde wach. Ich kann nicht hundertprozentig sagen, woran es lag, aber da ich in dieser Zeit auch andere Wechseljahrsbeschwerden bekommen habe, tippe ich eben auf die Menopause. Ich weiß, dass man aufstehen und was tun soll, statt hellwach im Bett zu liegen, aber ich hatte nie Lust, mitten in der Nacht den Keller aufzuräumen. Ich bin Diplom-Psychologin, und Entspannungstechniken sind ein Schwerpunkt meiner Arbeit. Darum bin ich eben liegen geblieben und habe versucht, mich zu entspannen. Aber ich hatte immer das Gefühl, da muss noch mehr drin sein – dass es noch bessere Techniken geben muss. Ich lese berufsbedingt

viel über Entspannung, dabei bin ich auf die Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion gestoßen, englisch Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Zuerst habe ich mir im Internet eine CD für den Body-Scan bestellt. Das ist eine Übung, bei der man in Gedanken durch den ganzen Körper wandert und sich die Körperempfindung im jeweiligen Bereich bewusst macht. Eigentlich soll man gar nicht dabei einschlafen, sondern am Ende immer wieder zu sich zurückkehren, aber der Körper entspannt sich so sehr, dass es passieren kann, dass einem anfangs dabei schon mal die Augen zufallen. Vor allem aber bringt man damit einen Stopp ins Grübeln rein, man kehrt von den kreisenden Gedanken zu seinem Körper zurück. Ich habe dann auch noch einen achtwöchigen MBSR-Kurs gemacht (siehe rechts), dadurch hat sich für mich ganz viel verbessert, das fasziniert mich jeden Tag aufs Neue. Ich bin in allen Lebensbereichen viel gelassener geworden. Das wirkt sich natürlich auch positiv auf meinen Schlaf aus. MBSR ist kein Wundermittel, durchschlafen kann ich meistens trotzdem nicht, aber die Wachphasen sind viel kürzer geworden, und die Schlafqualität ist viel höher. Der Body-Scan hilft mir, wieder in den Schlaf zu finden. Und natürlich beeinflussen die Erfahrungen mit MBSR jetzt auch meine Arbeit.

Das sagt die Expertin: Dr. Inka Tuin, Leiterin der psychosomatischen Schlafambulanz an der Uni Mainz, hat eine achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie für Schlafpatienten entwickelt.

„Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die helfen kann, mit beunruhigenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen besser klarzukommen. Bei der Achtsamkeitsübung geht es immer wieder darum, alles ohne Wertung wahrzunehmen und dadurch in unmittelbarem Kontakt zu den

eigenen Empfindungen zu sein. Wichtig ist, diese mit wohlwollender Aufmerksamkeit zu beobachten und anzunehmen und eben nicht verändern zu wollen. Dadurch erkennt man mit der Zeit: Was ich jetzt wahrnehme, ist nur ein Gedanke, ein Gefühl, eine Körperempfindung, das kommt, aber das geht auch wieder. Das ist der springende Punkt. Auf diese Weise lassen sich alle Empfindungen mit einem gewissen Abstand betrachten und werden nicht mehr als so bedrohlich wahrgenommen. Das kann dazu führen, dass man das Leben als weniger stressig empfindet und besser schlafen kann. An der Uniklinik behandeln wir vor allem Patienten mit chronischen Schlafstörungen. Fast alle Patienten spüren nach dem ersten Kurstag eine tiefe Entspannung und ein In-sich-Ruhen, das sie gerne wieder erleben möchten, und machen deshalb auch zu Hause regelmäßig ihre Achtsamkeitsübungen. Bei praktisch allen Kursteilnehmern bessert sich im Verlauf des Kurses der Schlaf.“

Wie sieht ein MBSR-Kurs aus? MBSR ist ein achtwöchiges Programm, das der US-Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn in den Siebzigern entwickelt hat, um das Prinzip Achtsamkeit von religiöser Aufladung zu befreien und in die westliche Welt zu holen. Zu dem Kurs mit wöchentlichen Treffen gehören u. a. geleitete Meditationen, Yoga und Übungen für den Alltag, wie bewusst zu essen. Außerdem übt man täglich mit einer CD. Einer neuen US-Studie zufolge hilft das achtwöchige Training genauso gut gegen Schlaflosigkeit wie acht Wochen lang jede Nacht Schlaftabletten.

Wie funktioniert der Body-Scan? Nach etwa 20 Minuten kommt es zu einer tiefen Entspannungsreaktion, alle vegetativen Körperprozesse beruhigen sich: Der Blutdruck sinkt, die Muskulatur wird lockerer, Herz- und Atemrhythmus werden ruhiger.

Hier finden Sie Hilfe: Ein Verzeichnis der zertifizierten MBSR-Trainer finden Sie unter www.mbsr-verband.org. – CD-Tipp: Susanne Kersig: „Achtsamkeitsmeditation“, über www.achtsamkeit.info, 13 Euro. ▷