

S

So ziemlich jede Nacht, die ich allein schlafe, irgendwann zwischen 2 und 4 Uhr morgens, werde ich wach. Nicht, weil mein Wecker klingelt, der mich an irgendeine Frühschicht erinnern soll, und auch nicht, weil irgendein Nachbar eine wilde Party feiert. Nein. Leider wache ich ganz unabsichtlich auf, denn ich gehöre zu den rund neun Prozent der Deutschen, die an einer Schlafstörung leiden.

VON NINA PONATH

Laut einer Studie der Krankenkasse Barmer sind Schlafstörungen so weit verbreitet, dass jeder sechste Hamburger temporär zu Schlafmitteln greift. Ob das gesund ist? Wohl eher nicht. Nicht umsonst wird einem in den Packungsbeilagen der gängigen, nicht verschreibungspflichtigen Medikamente, von einer Einnahme von mehr als vier bis acht Wochen abgeraten. Ich nehme keine Tabletten, und eine organische Ursache liegt bei mir auch nicht vor. Anscheinend habe ich Probleme, richtig abzuschalten, und komme besonders, wenn ich allein schlafe, nicht richtig zur Ruhe. Das hat mir mein Hausarzt bestätigt. Statt Tabletten will ich nun lieber alternative Therapieansätze ausprobieren: Von Akupunktur über Feng Shui bis hin zu Hypnose und Heilkräutern gibt es in Hamburg zahlreiche Methoden, die einen besseren Schlaf versprechen. Ein Traum – vorausgesetzt, sie halten, was sie versprechen.

MIT HYPNOSE THERAPIE IN SICH HINEINHÖREN

Eine ziemlich weit verbreitete Methode, Schlafstörungen auf den Grund zu gehen und sie in den Griff zu bekommen, ist die Hypnose. Klingt sehr verlockend: Man setzt sich auf ein Sofa, hört eine beruhigende Stimme und schon klappt es wieder mit dem Schlafen. Fast wie früher, als man zum Einschlafen noch Hörbüchern lauschte. Ganz so einfach ist es leider nicht. Die Wartezeit beträgt mitunter bis zu vier Monaten. „Man braucht in der Regel vier bis acht Sitzungen“, sagt Hypnosetherapeutin Irena Lohn, die mir zumindest Fragen zur Hypnose beantwortet und mir eine kurze Anleitung zur Selbsthypnose gibt, „es gibt natürlich auch Ausnahmen, bei denen die Hypnose direkt nach ein bis drei Sitzungen wirkt. Das hängt immer davon ab, wie sehr man bereit ist, sich auf die Sache einzulassen – unterschätzen Sie nicht die Macht der Gedanken.“

Irena Lohn war früher als Unternehmensberaterin tätig, ehe sie sich der Hypnose Therapie zugewandt hat. Warum so viele Menschen mit dem Schlaf zu kämpfen haben? „Oft verdrängen Menschen mit Schlafstörungen ihre Probleme tagsüber. Nachts meldet sich dann das Unterbewusstsein, das einem etwas sagen will.“ Die Heilpraktikerin hält deshalb nicht viel von Medikamenten gegen Schlafstörungen. „Die sind wie Make-up, das man auf die Ursache auflegt; das Problem, das hin-



SCHLAFLOS

in Hamburg

Feng Shui für das Schlafzimmer, Akupunktur und Hypnose – alternative Therapieansätze bei Schlafstörungen gibt es viele. Halten die Methoden, was sie versprechen? Ein Selbstversuch

ter der Schlafstörung steckt, wird damit nicht gelöst.“

Letzteres geschieht dagegen in der Praxis der Hypnosetherapeutin: Nach einer ersten Anamnese legen sich die Patienten auf das weiße Sofa in die Ecke des hellen Raums und gewähren Irena Lohn Zutritt zu ihrem Unterbewusstsein. Deshalb liegt neben dem Sofa eine Packung Taschentücher auf dem Tisch. „Hier werden auch Tränen vergossen“, erzählt mir Lohn. Manchmal basieren Schlafstörungen nämlich auf Problemen aus der Kindheit oder auf Traumata. „Es kann vorkommen, dass uns Belastungen aus der Kindheit wach halten, oder es sind ganz alltägliche Dinge, die uns den Schlaf rauben.“

Schlafstörungen haben laut Irena Lohn oft auch Menschen, die sonst sehr perfektionistisch und kontrolliert sind. Schlaf sei etwas, das sich nicht kontrollieren lässt. „Am Ende ist es die Angst davor, nicht schlafen zu können, die einen nachts wach hält“, sagt sie und gibt mir den Tipp, alles, was mich abends noch

beschäftigt, aufzuschreiben. Eine weitere Möglichkeit sei, die Hände neben dem Körper zu öffnen und sich vorzustellen, alle Probleme und Gedanken würden abfließen. Ich dürfe meine Schlafprobleme jedenfalls nicht auf die leichte Schulter nehmen: „Der Körper sagt ‚Hier läuft etwas schief, du musst etwas ändern‘“, mahnt die Hypnosetherapeutin.

BESSERER SCHLAF DURCH FENG SHUI

Vielleicht liegt es aber auch gar nicht an meinem Unterbewusstsein, dass ich nicht schlafen kann, sondern eher an den räumlichen Gegebenheiten. In Hamburg gibt es zahlreiche Feng-Shui-Berater, die zum Thema Schlafstörungen tätig sind. Einer davon ist Mark Sakautzky, der seine Kunden in der Hamburger Innenstadt zum Verhältnis von Architektur, Mensch und Energie berät. „Schlafprobleme sind neben dem Wunsch nach beruflichem Erfolg und dem Wunsch nach einer funktionierenden Beziehung der häufigste Grund,

weshalb ich aufgesucht werde“, erzählt mir Sakautzky. Im Feng Shui geht man davon aus, dass manche Orte eine positive Kraft haben, die sich mit dem richtigen Wissen freisetzen lässt. Andersherum können einen negative Energiequellen ebenso beeinflussen – und sich zum Beispiel als Schlafstörung bemerk-

Was sonst noch hilft

Ein Wundermittel, das allen Menschen mit Schlafstörungen hilft, gibt es nicht. Auch das war eine Erkenntnis meines Selbstversuchs. Allerdings gaben mir meine Gesprächspartner einige Tipps, die jeder Betroffene beachten sollte: Das Schlafzimmer sollte kühl gehalten werden, unter 19 Grad. Vor dem Einschlafen sollte man nicht noch fernsehen oder sich mit dem Smartphone beschäftigen. Außerdem sollen Betroffene möglichst ein

bar machen. „Heutzutage unterliegen wir alle den Strahlen der modernen Technologien“, sagt Sakautzky. Da das Internet überall verfügbar ist, seien wir Menschen inzwischen selbst schon aufgeladen und durch die vielen pulsierenden Strahlen – WLAN, DECT, Bahnstrom – nervös, aufgeputscht und abge-

Ritual finden, das den Tag beendet und den Abend einleitet: Das kann ein Spaziergang sein oder eine Dusche. Heilpraktiker empfehlen zudem Düfte im Schlafzimmer, vor allem ätherische Öle aus Lavendel seien bei Schlafproblem gut geeignet. Zudem sollen Entspannungsübungen wie Yoga helfen. Und: Um die To-do-Liste für den nächsten Tag nicht mit in den Schlaf zu nehmen, sollte abends alles aufgeschrieben werden.

Wenn die Nacht zum Tag wird: Unsere Autorin Nina Ponath hat seit vielen Jahren Probleme, nachts durchzuschlafen

lenkt. Hinzu kommt, dass auch Wohnungen über Internetrouter und -repeater verfügen, und uns nachts nicht schlafen lassen. „Grundsätzlich rate ich meinen Klienten, ihr Bett so weit wie möglich vom Router aufzustellen“, sagt Sakautzky. Auch die Bettposition kann den Schlaf beeinflussen. Hierbei ist es ratsam, nicht direkt an der Tür und möglichst geschützt zu schlafen. Man müsse jedoch auch immer auf das individuelle Empfinden hören. „Manchmal stimmt einfach etwas im Zimmer nicht, ohne dass man wirklich sagen kann, was los ist. Dann kann es auch sein, dass man auf einer geopathischen Störzone, wie zum Beispiel einer Wasserader, liegt“, sagt Sakautzky.

MIT AKUPUNKTUR GEGEN DIE SCHLAFSTÖRUNG

Heilpraktikerin Sonja Müller behandelt in ihrer Praxis in der Gertigstraße in Winterhude seit 18 Jahren Patienten nach der Methode des französischen Arztes Dr. Nogier. Diese Form der Akupunktur ist noch relativ jung und arbeitet mit Reflexzonen. „Das Ohr muss man sich so vorstellen, als würde ein Säugling umgekehrt herum liegen. Die Akupunkturpunkte im Ohr sind die Organe“, erklärt mir Frau Müller. Bei der Behandlung werden spiralförmige Nadeln in die entsprechenden Punkte im Ohr gesetzt und mit einem Pflaster fixiert. Insgesamt dürfen die Nadeln bis zu zehn Tage stecken bleiben – vorausgesetzt das Ohr schmerzt nicht vorher oder wird rot. Mit dieser Form der Akupunktur lassen sich Schmerzen, Ängste oder auch Schlafprobleme behandeln, heißt es.

„Heute habe ich schon zwei Patienten mit Schlafstörungen hier gehabt“, sagt Sonja Müller, „das funktioniert gut. Ich arbeite zusätzlich aber oft auch noch verstärkend mit homöopathischen Mitteln.“ Bevor es losgeht, fragt mich die Heilpraktikerin nach meinem Befinden, eventuellen Krankheiten und wie sich meine Schlafprobleme konkret äußern. Bei mir wurde mit 19 Jahren eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse festgestellt – ein möglicher Grund für Schlafstörungen.

Sonja Müller sticht mir deshalb eine Nadel auf den Organpunkt für die Schilddrüse. Diese soll so dazu angeregt werden, wieder normal zu arbeiten. Sonja Müller nadelt auch psychische Punkte. Bei mir bekommen die Punkte für „innere Ausgeglichenheit“ eine Nadel. Insgesamt setzt die Heilpraktikerin sechs Nadeln in mein Ohr.

Die Behandlung verläuft völlig schmerzfrei. Drei Tage lang halte ich es mit dem Pflaster aus. Am dritten ziehe ich das Pflaster ab. Völlig geheilt bin ich nicht, geholfen haben mir die Nadeln aber schon. In der ersten Nacht bin ich trotz Pflaster wach geworden, in den folgenden Nächten wurde ich nachts nur noch kurz wach. Immerhin schlafe ich danach nun schnell wieder ein – ein erster Fortschritt. Vielleicht liegt es an meiner neuen Denkweise. Unbedingt schlafen lernen zu wollen, macht ganz schön müde.

BERTOLD FABRICIUS