

## Die häufigste Ursache von Schlafstörungen: Insomnien

**Insomnien (wörtlich übersetzt: Schlaflosigkeit)** stellen die häufigste Gruppe von Schlafstörungen dar. Sie äussern sich durch Ein- und Durchschlafstörungen, frühzeitiges Erwachen und nicht erholsamen Schlaf. Insomnien lassen sich – je nach Ursache - in drei Kategorien einordnen:

- Insomnien als Begleiterscheinung einer organischen oder neurologischen Erkrankung, z.B. Asthma, Herzkrankheit, Schmerzen, Diabetes oder Hauterkrankung (Juckreiz).
- Insomnien aufgrund einer psychiatrischen Störung, z.B. Depression.
- Insomnien, die weder durch eine organische noch durch eine psychische Störung ausgelöst werden. Hier spricht man von einer **primären Insomnie**.

Häufig entsteht eine primäre Insomnie in einer belastenden und stressgeladenen Lebenssituation (z.B. private oder berufliche Probleme; die Betreuung von kleinen Kindern usw.) Sie bleibt als chronische Schlafstörung bestehen, selbst wenn die aktuelle Krise überwunden ist. Es gibt zudem Persönlichkeitsmerkmale, welche die Insomnie begünstigen: z.B. Stressanfälligkeit, Ängstlichkeit, Neigung zu depressiven Verstimmungen.

Folgen der Schlaflosigkeit sind Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Leistungsminderung, Niedergeschlagenheit, verminderte Lebensqualität, sozialer Rückzug. Oft bewegt sich der von Schlaflosigkeit betroffene Mensch in einem Teufelskreis, in dem sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen.

## Wie kann Atemtherapie bei Schlafstörungen helfen?

Wir erörtern in einem Gespräch gemeinsam, was Sie für einen besseren Schlaf brauchen. Auch finden wir gemeinsam heraus, was sich auf Ihren Schlaf negativ auswirkt. Sehr oft können «äussere Bedingungen» wie z.B. eine gute Schlafhygiene, schon erste Wunder wirken.

In der Atemtherapie bei Schlafstörungen lernen Sie Strategien, die Ihnen tagsüber zur Stressbewältigung helfen. Ausserdem erlernen Sie kognitive Techniken, die Sie während einer schlaflosen Nachtphase anwenden können, um schneller wieder einzuschlafen. Und nicht zuletzt geht es gezielt darum, Ihr vegetatives Nervensystem wieder in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen. Mit gezielten Übungen, die Sie auch im Alltag praktizieren können, wird der Vagusnerv aktiviert. Dies ist der Strang des vegetativen Nervensystems, welcher für Ruhe und Erholung zuständig ist. Ziel ist es, nicht einfach «zu entspannen», sondern einen «ruhigen Wachzustand» zu erlangen, als Gegenpol zum aktiven Wachzustand. Der Ausgleich zwischen diesen Polen tagsüber ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf in der Nacht. Ein weiterer Teil der Einzeltherapie bei Schlafstörungen ist die Atembehandlung. Sie liegen dabei in bequemer Alltagskleidung auf einer Liege. Meine Hände führen ein Gespräch mit Ihrem Atem, während dessen Sie eingeladen sind, die Hände zu spüren. Über dieses Anwesendsein und das Lenken der Achtsamkeit auf die Empfindung der Hände und die entsprechende Körperregion, kann der Atem sich regulieren und vertiefen. Unbewusstes wird bewusst gemacht und Festhaltungen können loslassen. Die Atembehandlung wirkt regulierend auf den Atemrhythmus, stärkt die Atemkraft und fördert das freie und tiefe Atmen, was sich auf den Vagusnerv stimulierend auswirkt und das vegetative Nervensystem ins Lot bringt, damit Sie wieder tief und erholsam schlafen.

**Atemtherapie bei Schlafstörungen wird in Einzeltherapie und in Gruppen angeboten. (Termine auf Anfrage).**