



# GUTE NACHT?

Hara-Shiatsu in der Begleitung  
von Schlafstörungen



**Hara Shiatsu Institut**



# Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut

Tomas Nelissen *Let your hands  
do the talking*

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: office@hara-shiatsu.at  
www.hara-shiatsu.at

## Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.**

**Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!**

## Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

**Mag. Karin Ladovitsch**

Tel: +436608150056, Email: karin.ladovitsch@pratter.com

Auftraggeber/Copyright:

Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2011

**DI Christine Duenbostl**

Tel: +436604095927, Email: christine\_duenbostl@gmx.net

# Gute Nacht?

„Gute Nacht!“ Hoffentlich ist das für Sie mehr als ein frommer Wunsch. Denn das Bett bedeutet für viele Menschen nicht Ruhe und Erholung, sondern ist oft ein Ort der Qual. Rund 10 Prozent der Erwachsenen schlafen chronisch schlecht ein, wachen öfters auf und grübeln stundenlang, wenn sie eigentlich Träumen sollten.

## Warum schlafen wir?

Der Schlaf ist ein Zustand der äußeren Ruhe von Menschen und Tieren. Im Unterschied zum Wachzustand sinken Puls, Atemfrequenz und Blutdruck ab und die Gehirnaktivität verändert sich. Im Schlaf werden viele motorische und sensorische Nervenzellen blockiert, so dass der Schlafende sich im Schlaf kaum bewegen und kaum etwas wahrnehmen kann (Schlafparalyse).

Hypothesen zur Funktion des Schlafs gibt es einige. Eine Hypothese besagt, dass Schlaf schlichtweg der Erholung der Organe dient. Es wird auch angenommen, dass wir im Schlaf Erlebnisse des Tages verarbeiten. Das Gehirn wird bei dieser Verarbeitung von überflüssigen Informationen „gereinigt“. Auch hilft der Schlaf, neue Erfahrungen einzuordnen und positive wie negative Erfahrungen in Form von Träumen zu verarbeiten („das muss ich erst mal überschlafen“). Psychologen schätzen, dass ein Mensch nach zu langer Zeit ohne ausreichenden Schlaf gefährdet ist, psychisch zu erkranken. Eine andere interessante Hypothese besagt, dass Schlaf dazu dient, die einzelnen Körpersysteme wieder in einen geordneten Ablaufrhythmus zu bringen. In den Schlafphasen kann sich der Körper regenerieren, sozusagen die „Batterien wieder aufladen“, die psychische Ebene wird durch Schlaf und Traum entspannt und in ihren Funktionen angeregt. Der sprichwörtlich „ausgeschlafene Mensch“ ist körperlich belastbar, seelisch stabil und geistig präsent.

*Erholsamer Schlaf ist ein Zeichen der inneren Energie-Balance.  
Schlaf, wie auch gesunde Ernährung und Bewegung sind ein  
wesentlicher und wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens.*

Gefährlich für die Gesundheit wird es erst, wenn die Wachphasen in der Nacht so lang werden, dass die Leistungsfähigkeit am Tag beeinträchtigt wird oder der fehlende Schlaf am Tag zwanghaft nachgeholt werden muss. Regelmäßige Schlafstörungen reduzieren Ihre Energie und Ihre geistigen Fähigkeiten, wirken sich negativ auf die Stimmung aus, erhöhen die Zeit, die Sie brauchen, um sich wieder von Krankheiten zu erholen und machen Sie anfälliger für Angst und Depressionen.



# Fakten

Ein erwachsener Mensch benötigt regelmäßig eine ausreichende Menge Schlaf, um sich am nächsten Morgen körperlich und geistig frisch zu fühlen. Eine Störung liegt vor, wenn die Gesamtschlafzeit nicht erreicht wird oder trotz ausreichender Schlafdauer eine Tagesmüdigkeit bzw. Einschlafneigung besteht.

*Die durchschnittliche Schlafdauer des Erwachsenen liegt zwischen 6 bis 8 Stunden, das bedeutet, dass ein Mensch rund 24 Jahre seines Lebens schläft.*

Das individuelle Schlafbedürfnis des Erwachsenen schwankt dabei zwischen 6 und 8 Stunden. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass das individuell unterschiedlich ausgeprägte Schlafbedürfnis konstitutionell vorgegeben ist und folglich nicht durch falsch verstandenes „Training“ ausgeschaltet oder längerfristig ignoriert werden kann, ohne dass der Organismus Schaden erleidet.

Menschen leben normalerweise mit dem 24-Stunden-Rhythmus des Sonnenlaufs, schlafen also nachts und sind am Tag aktiv. Eine im Hypothalamus gelegene innere (Haupt-)Uhr, so weiß man nun seit einiger Zeit, gibt diesen Rhythmus im Einklang mit dem Tag-Nacht-Rhythmus vor. Eine Gruppe von Nervenzellen reagiert via Netzhaut auf Licht und Dunkelheit in der Außenwelt.



*„Wer schlafen kann,  
darf glücklich sein.“  
Erich Kästner*

Von diesen Nervenzellen führen Nervenbahnen zur Epiphyse (Zirbeldrüse), in der abends bei zunehmender Dunkelheit das Hormon Melatonin ausgeschüttet wird: Man wird müde und schlafbereit. (Die höchste Konzentration von Melatonin findet sich im Blut um 03:00 Uhr morgens).

Umgekehrt wird bei beginnendem Tageslicht (ab etwa 2.500 Lux) die Melatoninausschüttung gestoppt. In der Folge steigen Blutdruck, Puls und Körpertemperatur an, Verdauung und Ausscheidungsvorgänge werden aktiviert und die Reaktionsfähigkeit nimmt zu. Man wird wach und aktiv. Des Weiteren kontrolliert die innere Uhr sehr stark die Aktivität des vegetativen Systems (Sympathikus).

# Schlafstörungen

Die Ergebnisse einer Studie der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung besagt, dass 26 Prozent der Bevölkerung zumindest einmal in der Nacht aufwachen und 18 Prozent unter Schlafstörungen leiden. Drei Viertel der Österreicherinnen und Österreicher benötigen mindestens 30 Minuten zum Einschlafen.

Und 30 Prozent aller Schlafstörungen haben nach Auffassung der Schulmedizin körperliche Ursachen; hier vor allem die Atmung (Schnarchen). Die Leidtragenden sind vor allem Männer und Frauen mit Übergewicht. Nicht zu vernachlässigen sind ihre PartnerInnen, die aufgrund des Lärms beim Schlafen gestört werden.

*Viele Personen, nämlich 70 Prozent,  
können wegen psychischer Probleme schlecht schlafen.*

Bei den meisten von ihnen löst eine dramatische Lebenssituation, existenzbedrohende Umstände, wie Angst um den Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Verlust durch Tod oder Scheidung, oder die Geburt eines Kindes, Schlafstörungen aus. Schlafstörungen können sich in unterschiedlichster Form äußern.

## Ein paar Beispiele:

- Einschlaf- bzw. Durchschlafstörung
- unruhiger, quälender Schlaf
- zu viele und starke Träume
- zu kurze Tiefschlafphase
- sehr frühes Erwachen

## Folgen von Schlaflosigkeit

- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- gesteigertes Risiko für Arbeits- und Autounfälle
- Bluthochdruck
- geschwächtes Immunsystem
- Reizbarkeit
- verringerte Leistungsfähigkeit
- Magenbeschwerden
- Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- vorzeitige Alterserscheinungen



# Einfluss

## Einflussfaktoren auf den Schlaf

Folgende Faktoren können die Ursache für eine Schlafstörung sein.

### Psychische Einflüsse

*Emotionen wie Trauer, Fröhlichkeit, Ängste, ungelöste Konflikte, Stress können sich stark positiv oder negativ auf das Schlafverhalten auswirken.*

### Physiologische Einflüsse

- Lebensalter (Schafdauer und Schaftiefe sinkt mit steigenden Alter)
- Essen und Trinken (Schwere üppige Mahlzeiten am Abend, Hunger, Alkohol reduziert die REM-Phase = Traumphase und damit der Erholungswert des Schlafes )
- Körperliche Aktivität (Körperliche Aktivität erhöht das Schlafbedürfnis, Sport kurz vor dem Schlafengehen kann sich gegenteilig auswirken, da der Körper danach Zeit benötigt zur Ruhe zu kommen.)
- Krankheit (Fieber, Rekonvaleszenzphase können z. B. das Schlafbedürfnis steigern.)
- Geräusche (Straßen-, Fluglärm, Musik, Schnarchen des Partners)
- Umweltbedingte Einflüsse- Licht (z. B. Straßenbeleuchtung)
- Temperatur, Luftfeuchtigkeit                    - Ungewohnte Schlafstätte
- Unbequeme Schlafstätte                        - Wetter (Wetterumschläge, Föhn)



*„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,  
was das Aufziehen für die Uhr.“*

*Arthur Schopenhauer*

# Fernöstliche Sicht

## Schlaf aus fernöstlicher Sicht

*„Wenn der Mensch sich niederlegt und nicht schlafen kann, so bedeutet das, dass die Yin-Organen geschädigt sind, so dass die Essenz keine Residenz hat, nicht ruhig ist, und der Mensch nicht schlafen kann.“*

*Der gelbe Kaiser, Kapitel 46*

In der fernöstlichen Philosophie geht es in Bezug auf Krankheiten weniger um Symptome. Im Mittelpunkt unserer Gesundheit – und damit auch des Schlafs – steht das Gleichgewicht unseres Energiehaushaltes. Die Basis ist dabei ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Energien Yin und Yang.

Alle Phänomene bzw. Lebensprozesse unterliegen der Polarität von Yin und Yang. Dem Tag steht die Nacht gegenüber. Dem Sommer der Winter. Der Hitze die Kälte. Der Jugend das Alter. Dem Reichtum die Armut. Dem Berg das Tal. Der Frau der Mann. Der Aktivität die Erholung bzw. der Schlaf. Yin und Yang bedingen einander, sagen die Chinesen und in der Tat, es gibt nichts ohne den dazu passenden Gegenpol. Wichtig ist, dass das Kräfteverhältnis zwischen Yin und Yang ausgewogen ist. Werden zum Beispiel Hitze und damit einhergehend Trockenheit dominant – fehlen die Gegenpole Kühle und Nässe – führt dies zu einer Dürre: Die Lebensprozesse lassen sich erschwert aufrecht erhalten. Das natürliche System kippt. Genauso verhält es sich, wenn die Kälte Überhand nimmt. Eine Eiszeit ist ebenfalls kein fruchtbarer Boden.

In unserem Körper/Geist System benötigt es eine Ausgewogenheit von Yin und Yang, wollen wir gesund und vital bleiben. Yang repräsentiert in der chinesischen Philosophie den Tag, das Licht, die Wärme und die Aktivität. Yin steht für die Nacht, die Dunkelheit, die Kälte und die Ruhe. Wenn wir nur aktiv sind, ohne jemals zur Ruhe zu kommen, dann wird unser Yin, das uns als Brennstoff dient, vom Yang verbrannt und wir sind auf dem besten Weg zum Burn-Out. Burn-Out heißt: Unser Brennstoff ist vollkommen verbrannt und die antreibende Flamme erlischt – kein Yang, keine Aktivitätsenergie ist mehr vorhanden. Wenn wir hingegen gar nicht aktiv sind, also zu Yin sind, schlafen die körperlichen Prozesse (Kreislaufsystem, Atmung, Verdauung) langsam ein und führen früher oder später ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen. Wir müssen also aktiv sein UND uns dementsprechend erholen. Wir müssen Yin und Yang berücksichtigen. Das betrifft auch den Schlaf ...

### Die Energie des Schlafes

Die Nacht, die Dunkelheit, die Ruhe: Alles Ausdruck der Yin Energie. Wenn wir nicht schlafen können, dann ist das Verhältnis von Yin und Yang in unserem System gestört. Können wir nicht einschlafen, sei es aufgrund von Gedanken, aufgrund es noch zu aktiven Kreislaufs oder Stoffwechsels, aufgrund von Sorgen, Licht oder Lärm - alles Ausdruck einer noch anhaltenden Aktivität, Ausdruck der Yang Energie - dann befindet sich in unserem System ein Überschuss an Yang Energie, der es uns schwer macht, in die Yin Phase zu wechseln. Wir müssen dieses überschüssige Yang abbauen, aus dem System eliminieren, um Körper und Geist die Möglichkeit zu bieten, in die Yin Phase hinüberzuleiten.



# Schlafprobleme

## Ausgeglichener Schlaf

Yang und Yin Energie sind ausgeglichen.  
Die Basis für einen guten Schlaf ist gegeben.

ausgeglichener  
Energielevel



## Einschlafprobleme (Hyposomnie)

In Relation zur Yin Energie herrscht noch zuviel Yang Energie - zuviel Aktivität - im System. Körper und Geist finden keine Ruhe (Yin). Das macht sich vor allem beim Einschlafen bemerkbar.



Es kann aber auch sein, dass das Einschlafen leicht fällt während das Durchschlafen Probleme bereitet. In diesem Fall – wenn wir von der Energie des Schlafes sprechen – haben wir es nicht mit einem Überschuss an Yang zu tun, sondern mit einem Mangel an Yin Energie. Es gibt kein Zuviel an Yang, das abgebaut werden muss, damit das System seine Ruhe findet. Im Gegenteil, das „Hineingleiten“ in die Ruhephase fällt leicht. Nur: Die Ruhe ist nicht „stabil“, weil zu wenig Yin Energie vorhanden ist, es zeigt sich ein „Leere“-Muster. Wie bei einem Boot, das schlecht geankert ist und von den Strömungen und Wogen des Meeres bewegt und getrieben wird, fehlt dem Yang in unserem System der Anker des Yin. Geist und Körper werden in der Nacht ebenfalls „unruhig“ und werden von inneren wie äußeren Strömungen und Wogen leicht „mitgerissen“.

## Durchschlafprobleme (Insomnie)

Das System findet zwar Ruhe. Diese Ruhe ist aufgrund des fehlenden Yin nicht stabil.  
Die Folge: Ein leichter, oberflächlicher Schlaf mit vielen Störungen.

ausgeglichener  
Energielevel



Um den Schlaf stabil zu machen, gehört hier die Yin Energie des Systems aufgebaut.

Während die Fülle-Form (zuviel Yang) mit genereller Leistungsfähigkeit, Kraft und Stärke verbunden ist, findet sich bei der Leere-Form (zuwenig Yin), die meist auch die chronische Form darstellt, Schwäche und Kraftlosigkeit. Allerdings sind die beiden Formen nicht scharf gegeneinander abgrenzt, die Übergänge sind vielmehr fließend. Aus einer Schlafstörung, die einer Fülle entstammt, entwickelt sich mit der Zeit eine Schwäche/Leere, weil der Organismus nicht ausreichend regeneriert. Und aus dieser Leere wiederum entwickeln sich entsprechende Symptome.



*In der Medizin wird von einer Einschlafstörung gesprochen, wenn diese Periode länger als 30 Minuten dauert und von einer Durchschlafstörung, wenn Sie drei Mal pro Woche aufwachen, bevor Sie sechs Stunden am Stück geschlafen haben.*

# Hara Shiatsu

## Der Ansatz von Hara Shiatsu

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ und lässt sich als eine einfühlsame, achtsame, leicht erlernbare und sehr wirkungsvolle Körperarbeit am Körper beschreiben, die unsere körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst. Charakteristisch für Shiatsu ist die Arbeit aus dem Hara (Japanisch für „Bauch“), aus einer inneren Zentriertheit heraus. Durch dieses „bei sich sein“ des Praktikers, der Praktikerin kann in der Behandlung ein Loslassen und Entspannen erfahren werden. Der Ausgleich der Disbalancen im Meridiansystem harmonisiert den Energiefluss, die Lebensenergie Qi kann ungehindert durch die Energiebahnen im Körper fließen und erlaubt auch die innere Auseinandersetzung mit tief sitzenden seelischen Konflikten und Ängsten. Yin und Yang sind ausgewogen und Körper, Geist und Seele befinden sich in harmonischer Balance. Daraus resultierend wird der Tag-Nacht-Rhythmus ins Gleichgewicht gebracht und so der gesunde Schlaf gefördert. Unsere Erfahrung ist: Schlafstörungen lassen sich mit Hara Shiatsu schnell und effektiv adressieren.

Dennoch muss erwähnt werden, dass Shiatsu nur unterstützend helfen kann. Shiatsu kann nicht den verantwortungsvollen, mündigen Umgang mit unserer Lebenszeit und ressourcenschonenden Lebensqualität ersetzen. Wir selbst sind verantwortlich dafür, die körperlichen und emotionalen Ursachen, die unseren Energiefluss stoppen, aus dem Weg zu räumen. Und dennoch, auch hier unterstützt Shiatsu, sodass eine Umsetzung unseres Vorhabens auf mentaler Ebene leichter gelingt. Um Ihnen eine Orientierung geben zu können, wollen wir Energie des Schlafes etwas weiter aufschlüsseln und Anregungen geben, wo Sie ansetzen können.

In Hara Shiatsu wird mit Yin und Yang, den Meridianen und den Organenergien gearbeitet, wobei sowohl Meridian- als auch Organenergie in Yin und Yang ihre Wurzeln haben. Meridiane und Organenergien helfen uns jedoch, die jeweiligen Muster besser zu differenzieren und konkretere Lösungsansätze zu finden. Wenn wir von Organenergien sprechen, dann ist das physische Organ nur ein kleiner Teil eines großen Kreislaufs, der physische, psychische und emotionale Aspekte umfasst. So dient der Magen in der westlichen Medizin primär der Aufnahme von Nahrung und deren Aufbereitung. In Shiatsu steht die Magenenergie jedoch für den grundlegenden Appetit, nicht nur auf das Essen, sondern auf das Leben an sich. Haben wir Appetit auf das Leben? Sind wir hungrig nach Erfahrungen und Wachstum? Verfügen wir über genügend Biss? Oder schlagen sich zu viele Dinge auf unseren Magen? Das sind die Fragen, welche die Organenergie betreffen und in vielen Fällen genauso wichtig für unser Wohlbefinden sind wie der Zustand des physischen Organs. Bei Schlafstörungen spielt die Organenergie ebenfalls eine wesentliche Rolle. Sie hilft uns, auf der Basis von Yin und Yang, die Thematik genauer einzugrenzen und mit Hara Shiatsu Lösungen zu finden.



# Die Organsprache in Bezug auf den Schlaf

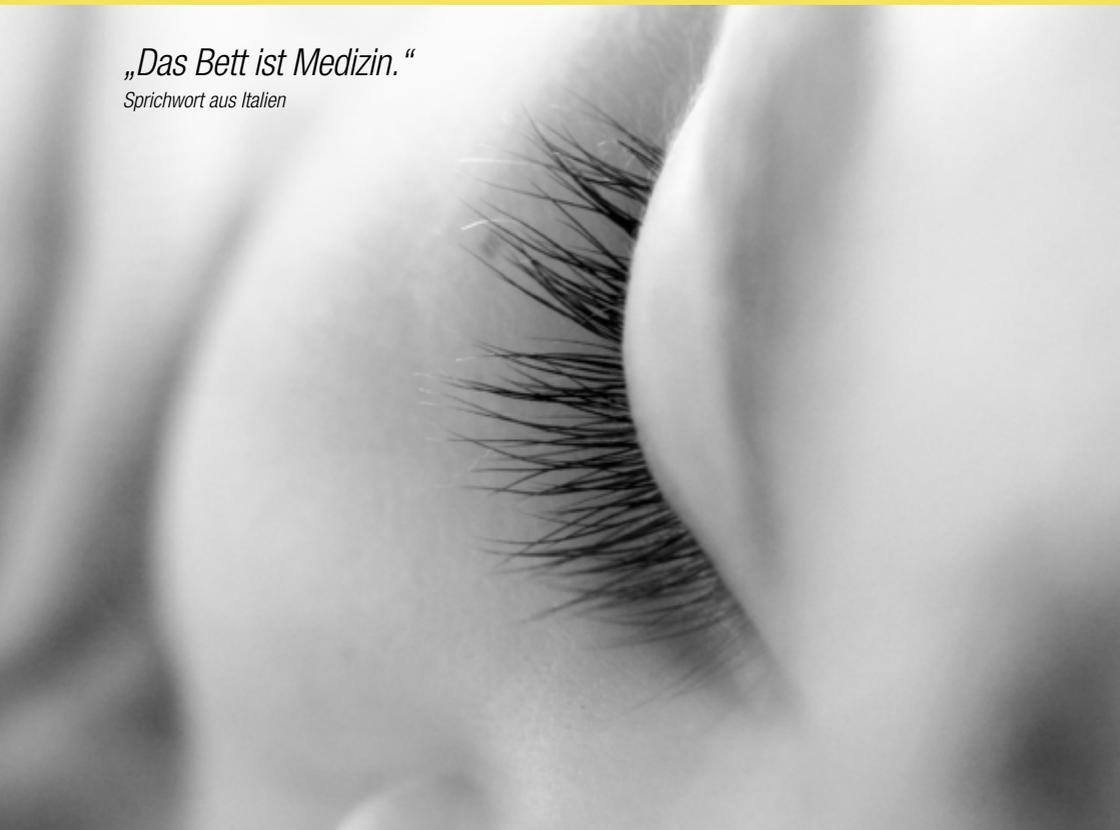
## Der Dickdarm: Lassen sie die Geschehnisse des Tages los!

- Fällt es Ihnen schwer „loszulassen“?
- Nehmen Sie geistig Dinge mit ins Bett, die Beruf oder Alltag betreffen? Können Sie den Jobschalter schwer abschalten? Können Sie schwer locker lassen?
- Lasten Ihnen zu viele Dinge auf den Schultern bzw. nehmen Sie zu viele Dinge auf sich?
- Spüren Sie eine Tendenz zu Spannungen im Schulter- oder Nackenbereich?

Der Dickdarm steht in der Organsprache für „Festhalten und Loslassen“. Wie bei der Verdauung sollte der Dickdarm auf energetischer Ebene das ausscheiden, was wir nicht mehr benötigen. Tut er das nicht, sind Verstopfung und Verdauungsbeschwerden die Folge. Umgelegt können wir auch unter einer geistigen Verstopfung leiden, nämlich dann, wenn wir die Dinge im Kopf nicht loswerden, die wir nicht mehr benötigen. Und wer benötigt schon das Büro im Bett? Eine gute Dickdarmenergie kann klar zwischen Beruf und Privat trennen, kann von beruflichen Fragen und Belastungen Abstand nehmen und einen Schlusstrich ziehen, wenn der Feierabend ansteht. Eine gestörte Dickdarmenergie schleppt den Beruf mit ins Bett und anstatt einzuschlafen, befinden wir uns gedanklich noch im Büro oder bei anderen Themen, die wir nicht rechtzeitig „ausscheiden“ konnten. Die Aktivität geht weiter, das Yang kommt nicht zur Ruhe und gehört dementsprechend abgebaut.

*„Das Bett ist Medizin.“*

*Sprichwort aus Italien*



## Was Sie tun können...

- Schließen Sie den Tag bewusst ab, machen Sie ein für Sie passendes Abendritual. Hier wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll.
- Loslass-Übung vor dem Schlafen: Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, Sie würden langsam in Ihr Bett oder in den weichen Sand am Strand einsinken und einen Abdruck hinterlassen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie, wie die Schwerkraft Sie nach unten zieht und Ihr Körper schwerer und entspannter wird. Spüren Sie, welche Stellen Ihres Körpers besonders gut auf der Unterlage aufliegen und sagen Sie sich: Ich lasse mich fallen, mit jedem Atemzug mehr. Spüren Sie, wie beim Ausatmen die Spannung aus Ihrem Körper in die Unterlage fließt und die Muskeln Ihres Körpers kuscheln.
- Autogenes Training
- „Schlafhygiene“: Das Schlafzimmer nur zum Schlafen und als Liebesnest, achten Sie auf kühle Temperatur

## Die Milz: Weniger Grübeln, weniger Sorgen, mehr Zufriedenheit

- *Grübeln und sorgen Sie sich, anstatt einzuschlafen? Drehen sich die Gedanken im Kreis?*
- *Denken Sie sorgenvoll über die Zukunft?*      - *Denken Sie schwermütig an die Vergangenheit?*
- *Fühlen Sie sich müde und/oder schwerfällig?*      - *Tendieren Sie zu einer trägen Verdauung?*

Die Energie der Milz ist das Nähren verantwortlich und steht für Erdung, für das In-sich-Zuhause sein. Die Milz ist auch die Residenz des Denkens und unterstützt das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit beim Lernen. Eine gute Milzenergie hilft uns, wohligh weich zu werden und uns tief zu entspannen. Sie beruhigt die unablässige Kette der Gedanken, das ständige Nach-Denken und Vor-Denken, das uns am eigentlichen Da-Sein hindert und bringt uns in unsere Mitte. Ist die Milzenergie gestört, verlieren wir leicht unsere Mitte und geraten aus dem Gleichgewicht. Wir beginnen, ohne Unterlass zu grübeln und nachzudenken oder uns in fixen Ideen zu verrennen und können vor lauter Sorgen nicht in den Schlaf finden.

## Was Sie tun können...

- Führen Sie ein Sorgentagebuch: Die Gedanken, die einem beim Wachliegen nachts kommen, sind meist ausgesprochen belastend, legen Sie daher Ihr Sorgentagebuch neben das Bett und schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, klappen Sie das Sorgentagebuch zu und lassen Sie die Sorgen hinter sich.
- Stellen Sie sich in der schlaflosen Zeit positive Bilder und Situationen intensiv vor. Es kann sich dabei um positive Erinnerungen oder Gedanken jedweder Art handeln. Wichtig ist nur, dass durch diese Gedanken Geborgenheit und Wohlbefinden vermittelt werden.
- Die Milzenergie wird durch richtige Ernährung gestärkt: Nehmen Sie ein warmes Frühstück ein und verzichten Sie auf Zucker und Weißmehl. (Siehe Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Instituts.)
- Essen Sie regelmäßig und widmen Sie sich während des Essens ausschließlich dem Essen (keine Zeitung, kein Fernsehen, keine SMS, keine tiefgehenden Gespräche, ...).



## Die Leber: Das Kraftwerk läuft weiter und weiter und weiter ...

- Stehen Sie beim Hinlegen noch unter Strom?
- Arbeiten Sie rund um die Uhr?
- Haben Sie vermehrt Alpträume?
- Haben Sie intensive und lebendige Träume, die Ihnen Energie kosten?
- Geben Sie permanent Vollgas?
- Steht ihr Körper unter hoher Spannung?
- Ist ihre Flexibilität eingeschränkt?

Die Leber ist in der Organsprache dem Holzelement zugeordnet, welches für die Ausdehnung und das Wachstum steht – gleich einer Pflanze im Frühling, die ihre Triebe voll entfaltet, einem Bambus, der einige Zentimeter am Tag wächst. Der ständige Trieb nach Wachstum ist jedoch das Öl im Getriebe eines Workaholics. Die Leber ist auch die Mutter der Emotionen. Fließt die Leberenergie, sind Freude und Begeisterung gepaart mit Vollgas die Triebfedern schlechthin; die Stunden verfliegen und man findet sich auch noch spät abends mitten im Arbeitsgeschehen. Das zur Ruhe Kommen und der Schlaf sind chancenlos. Wir können nicht abschalten und anstatt einzuschlafen rattert das Hirn. Als Gegengewicht zur permanenten Umtriebigkeit dienen unsere Grundreserven, auf die das System zurückgreift um zu regenerieren. Ist das Gleichgewicht nicht stabil, gönnen wir uns keine Verschnaufpause, so erschöpft sich der Vorrat und über kurz oder lang kippt das System und es kommt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zur totalen Erschöpfung. Die Leberenergie speichert auch unsere Bilder und Vorstellungen, die wir von uns und der Welt haben. Diese sind durch Eindrücke aus der Kindheit und übernommene Verhaltensmuster unserer Vorfahren geprägt und drücken sich in der Art und Weise aus, in der wir unseren Lebensweg gehen und uns in die Welt einbringen. Die Leber ist somit in der Organsprache unsere Architektin, die unseren persönlichen Lebensplan schmiedet. Eine gute Leberenergie hilft uns, klarer zu sehen, eine Lösung für ein Problem vor Augen haben und uns gestaltende Gedanken über die Zukunft zu machen.

Wenn wir uns nicht erlauben, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen, sondern wenn wir unser Leben von unserer Umwelt, vom „Außen“ planen lassen, wird der freie Fluss des Lebermeridians gestört. Wir stagnieren. Als Folge dessen versucht unser System, die Kreativität und Schaffenskraft, die wir uns nicht zugestehen und nicht ins Leben bringen, im Land der Träume auszuleben. Die stagnierte Leberenergie braucht Bewegung, um sich statt im Schlaf in der Realität auszudrücken.

### Was Sie tun können...

- Hören Sie rechtzeitig mit dem Arbeiten auf (mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen).
- Sport am Vormittag oder Nachmittag. Das fitnessstärkende, regelmäßige körperliche Training verbessert den Schlaf, gelegentlicher zu intensiver Sport wirkt dagegen schlafstörend. Sport am Abend kann eine aktivierende Wirkung haben, die das Einschlafen verzögert. Deswegen am Abend keinen Sport bis zur Erschöpfung treiben, aber schon auch körperlich aktiv sein.
- Stockgehen: Stellen Sie sich ohne Schuhe auf einen Stock (z.B. Besenstiel) normal zur Stockrichtung, so dass der Stock gut im Fußgewölbe gebettet ist und gehen Sie auf dem Stock ca. 10 Minuten lang.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Kreativ-Hobbies, wie Basteln, Malen, Improvisationstheater, ...
- Führen Sie ein Traumtagebuch – legen Sie dieses neben das Bett und notieren Sie die Träume solange Sie sich noch daran erinnern können. Man kann oft auch ohne allzu große Erfahrung mit Traumdeutungen Rückschlüsse aus seinen Träumen ziehen – „Träume sind keine Schäume“!



## Die Blase: Spannung oder Entspannung?

- Ist Stress Ihr permanenter Begleiter?
- Sind Sie nervös, unruhig, genervt?
- Haben Sie manchmal „Ohrensausen“?
- Leiden Sie öfters unter Kreuzschmerzen?
- Fallen Sie in völliger Erschöpfung ins Bett und wachen nach kurzem Schlaf wieder auf?

Die Blase hat aus fernöstlicher Sicht die Funktion der Regulierung der Aktivität des zentralen und des autonomen Nervensystems. Neben der Ausscheidung liegt ihre Hauptaufgabe in der Entspannung und Regeneration des Organismus. Wird viel Energie in Aktivitäten in körperlicher und geistiger Arbeit verbraucht und wird kein Ausgleich hergestellt, kommt es zu einem Übergewicht der sympathischen Aktivität. Stress dominiert, Verdauung, Ausscheidung, Aufbau und Regeneration werden gehemmt, der Körper verspannt und erschöpft sich. Wir spüren dies in Kreuzschmerzen, gespannten Waden, Nacken- oder Kopfschmerzen, deren Ursache häufig darin liegt, dass wir uns geistig zu sehr angestrengt haben und nicht abschalten können. Ist unser System ständig in Betrieb, ständig auf „on“ und laufen wir permanent im Hamsterrad aus Arbeits- und Freizeitverpflichtungen, so können wir nicht abschalten – es fehlt die Zeit des Müßiggangs, des Entspannens, die „off-Zeit“. Und auch wenn wir versuchen, unsere Batterien wieder aufzuladen, werden diese durch unsere Dauerbetriebsamkeit sofort wieder angezapft und entladen. Daher ist es so wichtig, das Hamsterrad immer wieder zu stoppen und innezuhalten. Nur so kann Entspannung eintreten. Gelingt uns dies und setzen wir der Spannung auch nachhaltig Entspannung gegenüber, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene, so kann die Blasenenergie wieder frei und entspannt fließen. Hektik, Anspannung und Betriebsamkeit machen einer wohlthuenden Müdigkeit Platz und lassen uns selig und entspannt durchschlafen.



*„Der Schlaf ist die Nabelschnur,  
durch die das Individuum mit dem  
Weltall zusammenhängt.“*

*Christian Friedrich Hebbel*

## Was Sie tun können...

- Vermeiden Sie Stress!
- Tun Sie sich was Gutes! Was machen Sie gerne, wenn Sie nicht arbeiten müssen oder sich für andere verpflichtet fühlen? Überlegen Sie doch mal. Und setzen Sie es um. ein langer Spaziergang, ein warmes Schaumbad, eine entspannte Massage...
- Üben Sie sich in Müßiggang – machen Sie mal nichts, wirklich nichts! Halten Sie sich einen Abend pro Woche oder mal ein Wochenende vollkommen frei – auch ohne Freizeitpläne.

## Die Nieren: Die Basis für einen tiefen Schlaf!

- *Schlafen Sie leicht und oberflächlich?*
- *Fühlen Sie sich oft verunsichert?*
- *Leiden Sie unter Kälte?*
- *Wachen Sie nach ein paar Stunden tiefen Schlafs plötzlich auf und wälzen sich im Bett?*
- *Sind Ihre „Batterien“ leer?*
- *Mangelt es an Selbstvertrauen?*
- *Können Sie sich nicht regenerieren?*

Die Nieren stehen für unsere Wurzeln, wo wir herkommen und was uns vertraut ist, für das Urvertrauen. Haben wir Vertrauen in uns, in unsere Umwelt, in das Leben, gibt uns dies Sicherheit und Stabilität. Ist es um diese Qualitäten nicht so gut bestellt, stellt sich nächtliche Unruhe ein und die Unsicherheit kann gerade in der dunkelsten Phase – in der Nacht – Überhand gewinnen. In den Nieren sind aber auch die Ruhe und die Regeneration beheimatet. Sie sind die Hüter unserer Energie, die wir durch die Atmung und Nahrungsmittel aufnehmen, und sie verwalten auch die Energie, die wir von unseren Eltern und der langen Reihe der Ahnen geerbt haben. Kümmern wir uns nicht um unsere Energiespeicher, werden diese geleert und die Nierenenergie (Yin-Energie) geschwächt. Als Folge des geschwächten Yin kann das Yang nicht ausreichend geankert werden und das Yang übernimmt nach einiger Zeit das Zepter und hält uns vom Schlaf ab. Daher ist es wichtig, die „Batterien“ immer wieder aufzuladen.

## Was Sie tun können...

- Schöpfen Sie Kraft aus der Ruhe – machen Sie eine Meditation mit langem Sitzen. Setzen Sie sich dazu im Lotus-, halben Lotus- oder im Schneidersitz mit geradem Rücken auf ein Sitzkissen, schließen Sie die Augen (oder öffnen Sie die Augen zu leichten Sehschlitzen). Verharren Sie in dieser Haltung und lassen Sie Ihre Gedanken vorüberziehen ohne ihnen anzuhafte. Zu Beginn einige Minuten, steigern Sie sich immer mehr.
- Suchen Sie etwas, an das Sie glauben – öffnen Sie Ihren Zugang zu Spiritualität.
- Nehmen Sie am Abend ein Bad.
- Trinken Sie vor dem zu Bett gehen eine Tasse heißen Apfelsaft.
- Halten Sie Ihre Nieren warm (Bauchfrei ist tabu).
- Legen Sie eine Salzkompresse auf die Nieren. (Siehe Broschüre „Hausapotheke“ des Hara Shiatsu Instituts.)
- Bereiten Sie ein Ingwerfußbad zu. (Siehe Broschüre „Hausapotheke“ des Hara Shiatsu Instituts.)



## 10 goldene Regeln für einen Gesund-Schlaf

1. Gehen Sie zunächst gelassen mit Schlafproblemen um. Wenn Sie gelegentlich schlecht schlafen, sich aber am anderen Tag noch fit und leistungsfähig fühlen, ist das kein Problem.
2. Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Wer sich die meiste Zeit nach Schlaf suchend im Bett wälzt, quält sich unnötig.
3. Vermeiden Sie es, wegen Schlaflosigkeit im Bett zu lesen oder fernzusehen. Zum besser einschlafen und besser schlafen, sollte ihr Bett ausschließlich dem Schlaf vorbehalten sein (neben sexuellen Aktivitäten).
4. Verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf. Er reduziert das nächtliche Schlafbedürfnis.
5. Meiden Sie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola).
6. Verzichten Sie abends auf schweres Essen. Ein aktiver Darm stört beim Einschlafen.
7. Um quälende Gedanken loszuwerden, die Sie am besser Einschlafen hindern, können Sie diese einem Tagebuch anvertrauen. Denken Sie den Gedanken bewusst zu Ende und fällen Sie eine definitive Entscheidung. Schreiben Sie diese auf kleine Kärtchen um sich am nächsten Tag darum zu kümmern.
8. Verlegen Sie sportliche Aktivitäten möglichst auf den Vormittag. So kann Ihr Tag geruhsamer ausklingen. Abends sollten Sie höchstens einen Spaziergang unternehmen oder bei ruhiger Musik Entspannungsübungen absolvieren. Zwar ist Sport für einen gesund-schlaf wichtig, aber zu spätes Training am Abend reizt das Nervensystem zu stark, dass ja heruntergefahren werden soll, sodass Sie besser einschlafen können.
9. Stehen Sie morgens früher auf, denn dann verspüren Sie am Abend ein stärkeres Schlafbedürfnis und Sie werden auch besser schlafen.
10. Verbannen Sie den Wecker vom Nachttisch! Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nicht auf die Uhr schauen. Sonst könnten Sie sich unbewusst daran gewöhnen, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen - und das ist dem gesund-schlaf abträglich.



## ***Hara Shiatsu PraktikerIn***

Mag. Manuela Kloibhofer  
Psychologin, Dipl. Hara Shiatsu-Praktikerin,  
Kinesiologin  
Quellestraße 5, 4052 Ansfelden  
Tel: 0650 - 5544454  
[info@manuela-kloibhofer.at](mailto:info@manuela-kloibhofer.at)  
[www.manuela-kloibhofer.at](http://www.manuela-kloibhofer.at)