

Schlaf- störungen

SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN
GANZHEITLICH MIT HARA SHIATSU UND
TRADITIONELLER CHINESISCHER
MEDIZIN BETRACHTET



Der Osten sagt:

Der Schlaf ist die beste Meditation.

(Dalai Lama 2017)

Der Westen sagt:

Der Schlaf ist die beste Medizin.

(Bauernregel)

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: Agnes F. Teml, Marion Gaa, Jenny Pfatschbacher

Betreut von: Mike Mandl

Konzept und Gestaltung Broschüre: Mike Mandl

Copyright: 2019, International Academy for Hara Shiatsu

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

GUTE NACHT?

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

- Ich wälze mich stundenlang herum, bis ich endlich einschlafen kann. Und das obwohl ich hundemüde bin.
- Ich wache fast jede Nacht zwischen 1 und 3 Uhr auf und kann nicht mehr einschlafen. Erst gegen 5 Uhr gelingt es wieder: genau dann, wenn ich wieder aufstehen muss.
- Ich wache fast jede Nacht schweißgebadet auf und muss mein nasses Gewand wechseln.
- Mein Gedankenkarussell lässt mich selten gleich einschlafen. Unerträglich wird es, wenn ich mich dann auch noch unter Druck setze, weil ich ja am nächsten Tag leistungsfähig sein muss.
- Nächte, in denen ich nur zweimal aufwache und aufstehe, sind für mich gute Nächte.
- Ich wünsche mir nichts mehr, als eine erholsame Nacht ohne Schmerzen.
- Ich fürchte mich vor der Nacht und meinen starken Alpträumen und/oder Panikzuständen.
- Ich komme morgens kaum aus dem Bett. Ohne Kaffee geht dann gar nichts.

- Ich habe oft das Gefühl im Schlaf weiter zu arbeiten und Dinge zu erledigen. Nach so einer Nacht bin ich dann richtig erschöpft.
- Ich fühle mich nach dem Aufwachen wie gerädert und meine Augen sind verschwollen, obwohl ich früh schlafen gegangen bin.
- Ich bin tagsüber unkonzentriert und nichts läuft so richtig rund.
- Ich fühle mich tagsüber müde, energielos und gereizt.
- Manchmal wache ich nachts auf, weil mein Herz so stark rast. So als würde es gleich explodieren.
- Mein Partner erzählt mir, dass ich nachts oft rede oder sogar schreie – und manchmal sogar herumgehe.
- An manchen Tagen werde ich so unerträglich müde, dass ich mich hinlegen und ein power-nap machen muss.

Wenn Sie nur eine der Fragen mit ja beantworten können, dann sollten Sie unbedingt weiterlesen. Wenn nicht, dann gratulieren wir Ihnen. Sie machen einiges sehr richtig – oder Sie sind noch sehr jung.

KLARTEXT UND HARD FACTS

Wir leben in einem 24-Stunden-Rhythmus, der sich am Sonnenlauf orientiert. Normalerweise sind wir unter Tags aktiv und schlafen in der Nacht. Die Anzahl der notwendigen Schlafstunden ist individuell verschieden und hängt von unserer persönlichen Konstitution ab.

Durchschnittlich könnte man einem Menschen,

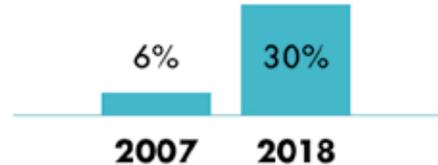
- *der zwischen 6-8 Stunden am Stück schläft,*
- *morgens erholt das Bett verlässt,*
- *unter Tags eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit besitzt, (welche normalerweise Richtung Abend hin immer schwächer wird)*

ein gesundes und normales Schlafverhalten zuordnen. Diese Lebensqualität – weil darum geht es am Ende des Tages und der Nacht – haben aber leider nur 60% der Österreicher. So klagen 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafprobleme. Mit 51 Prozent ist die sogenannte Durchschlafstörung, wenn man nachts öfter grundlos aufwacht und sich herumwälzt, noch häufiger.

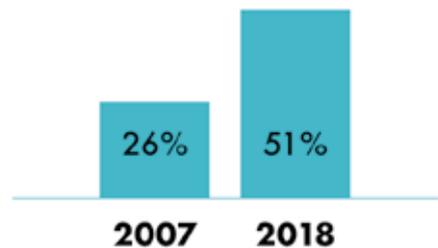
Tendenz massiv steigend!

SO SCHLAFEN WIR

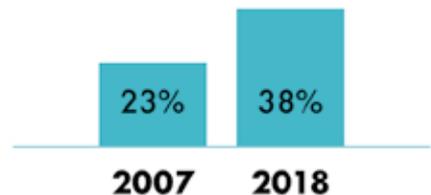
EINSCHLAFPROBLEME



DURCHSCHLAFPROBLEME



MITTAGSCHLAF NOTWENDIG



(Quelle: Onlineumfrage, die im Zuge des Weltschlafjahres 2018 gemacht wurde; 1.000 Personen in ganz Österreich im Alter von 18 bis 65 Jahren)

Die WHO unterscheidet zwischen organischen und nicht organischen Schlafstörungen. Letztere sind mit 70% die weit häufigeren und haben keine körperlichen Ursachen. Dazu zählen etwa Schlafwandeln, Albträume, die Insomnie – der zu leichte und nicht ausreichende Schlaf, die Hypersomnie, bei der es zu exzessiver Schläfrigkeit kommt oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn das Problem drei Mal pro Woche oder häufiger – je nach Definition – über einen Zeitraum von einem bis drei Monaten auftritt.

Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die uns daran hindern wie ein Baby zu schlafen. Der späte Kaffee, das Nachtmahl bei der Schwiegermutter (die noch immer mit Schmalz kocht), die steinharte Matratze im Hotelzimmer, das blaue Licht des Tablets, auf dem man noch schnell vor dem schlafen die neuesten Fussballergebnisse oder Nachrichten gelesen hat.

Oder hat Schlaf ein Imageproblem? In unserer 24-Stunden-Gesellschaft, in der man immer online und erreichbar ist, in der es kein Tag und Nacht mehr gibt, gilt man ja im

Schlaf als unproduktiv. Womit wir schon bei einer der häufigsten Ursachen psychosomatischer Natur sind: Stress. Natürlich gibt es diesen auch jenseits der digitalen Medien. Aber die auffällig steigende Tendenz der Schlafstörungen in den letzten 10 Jahren, und das Faktum, dass schon 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen über Schlafstörungen klagen, sollte unsere Alarmglocken in Bezug auf Handy & Co läuten lassen.

Existenzielle Sorgen, Konflikte in der Partnerschaft oder im beruflichen Umfeld, Angst, Angst-erkrankungen und Depressionen sind weitere Gründe, die uns bei der lebenswichtigen Nachtruhe stören.

Schlafapnoe (Schnarchen mit Atemaussetzen), Asthma, Diabetes, Demenz, Schilddrüsenüberfunktion, fiebrige Erkrankungen wie auch jegliche Art von Schmerzen sind Beispiele für Schlafprobleme organischer Natur.

WELCHE FUNKTIONEN ERFÜLLT DER SCHLAF?

- *Erlebnisse des Tages werden verarbeitet, das Gehirn wird von überflüssigen Informationen „gereinigt“.*
- *Das Immunsystem wird gestärkt und die Organe haben Zeit sich zu regenerieren.*
- *Der Stoffwechsel reguliert sich (Muskeltonus, Puls, Atem, Blutdruck sinkt im Schlaf).*
- *Wachstumshormone werden während des Schlafens ausgeschüttet. Das ist nicht nur wichtig für das gesunde Wachstum bei Kindern, sondern auch für die Wundheilung.*
- *Unsere Psyche erholt sich im Schlaf.*

Konkret bedeutet das, wenn wir auf Dauer zu wenig schlafen, wird über kurz oder lang das natürliche Gleichgewicht unseres Körpers gestört.

Yin und Yang kommen in Dysbalance und das verursacht physische wie psychische Beschwerden.

Konzentrationsprobleme, schwache Abwehrkräfte, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht, Neigung zu Depressionen und Angststörungen, Stressanfälligkeit, verringerte Belastbarkeit, Unruhe, Bluthochdruck, chronische

Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen uvm. sind bewiesenermaßen oft die Folge von Schlafstörungen. Um nur einige zu nennen.

DER SCHLAF AUS FERNÖSTLICHER SICHT

Bevor wir jedoch auf die einzelnen Symptomatiken der Schlafstörungen eingehen, eine kurze Erklärung zur Energetik des Schlafes aus fernöstlicher Sicht. Von Yin und Yang hat wohl jeder schon einmal gehört. Doch was bedeuten diese vertrauten Worte eigentlich?

Yin und Yang sind Gegensatzpaare, die einander nicht ausschließen, sondern bedingen.

Beide stehen für ein bestimmtes Lebensprinzip, ihnen werden unterschiedliche Eigenschaften zugeordnet. So verkörpert Yin die Nacht, Dunkelheit, Schlaf, Ruhe, Introversiön, Stille, Winter. Yang hingegen wird Aktivität, Tag, Sommer, Extraversiön, Feuer, hell, Leben zugeordnet.

Nichts von dem kann ohne seinen Gegenpol existieren. Tag und Nacht bedingen einander; ohne Hitze wüssten wir von Kälte nichts und ohne Ruhephasen gibt es keine Aktivität.

Kennen Sie diese dicken Kerzen, die drei Dochte in der Mitte haben? Der gleichmäßige Schein der Flammen ist beruhigend und lebendig zugleich. Wärmend, erdend, nährend. Ja genau so ist das, wenn das Yin (= Substanz, in dem Fall der Docht und das Wachs) und das Yang (= Wärme, in dem Fall die Flamme) ausgeglichen sind. Aber wehe ein Docht wird feucht und die Flamme beginnt unruhig zu flackern. Russiger Rauch steigt auf, das Wachs brennt nicht mehr regelmäßig ab. Ein Docht ist höher und die Flamme züngelt, ein anderer wird vom flüssigen Wachs erstickt. Vorbei ist die Balance zwischen Yin und Yang. Vorbei die Harmonie, die diese Kerze ausstrahlt.

Wichtig ist jedoch die Balance zwischen den beiden Energien. Vereinfacht ausgedrückt ist das das Hauptziel bei der Shiatsuarbeit, Yin und Yang im Körper auszugleichen.

Denn herrscht über längere Zeit ein Ungleichgewicht dieser Polaritäten entsteht Krankheit. So gesehen gibt es zwei Ursachen für Schlafstörungen. Entweder ist das Yin (das Wachs, der Docht) zu schwach und der Flamme (dem Yang) fehlt die Basis, der Anker. Das Yang hindert uns am Einschlafen. In dem Fall muss das Yin aufgebaut werden. Der andere Fall ist, dass das Yang zu stark ist, die Flamme lodert kräftig und das Wachs schmilzt verhältnismäßig zu schnell. Hier muss das Yang abgebaut werden. Zwei vollkommen verschiedene Ansätze, die in der westlichen Medizin nicht unterschieden werden.

In Bezug auf unseren Schlaf bedeutet das, wenn wir zu viel Yang-Energie in uns haben, wenn wir also zu aktiv sind, ständig unter Strom stehen, uns keine Pausen gönnen, wird unser Yin darunter leiden, wir zehren unseren Körper und unsere Psyche aus.

Dies wird sich allmählich in Form von Schlafstörungen zeigen. Doch auch umgekehrt, wenn wir also zu passiv sind, den ganzen Tag sitzend verbringen und keinen körperlichen Ausgleich suchen, uns dazu noch ungesund ernähren, wird sich das z.B. in Form von Schlafstörungen, Stagnationen, etc. bemerkbar machen und alsbald gesundheitliche Probleme verursachen.

DIE ORGANE UND DER SCHLAF

Wir arbeiten im Shiatsu auch viel mit dem Verständnis der 5 Elemente und seinen Meridianenergien. Diese Energielinien tragen zwar größtenteils Organ-Namen, haben aber eine viel komplexere Funktion als das aus westlicher Sicht betrachtete Organ! Aber lesen Sie selbst:

DIE LEBER UND DER SCHLAF

Ist die LEBER im Ungleichgewicht, tendiert man zu Rastlosigkeit, Überarbeitung und leidet oft unter hohem Stress.

Arbeiten Sie zu viel? Stehen Sie selbst im Bett noch unter Strom, ihr Körper unter Spannung? Haben Sie sehr intensive und lebendige Träume, die Sie auslaugen? Sind Sie rastlos und spüren immer wieder Wut in sich aufsteigen? Wachen Sie regelmäßig zwischen 1h und 3h nachts auf?

Sind Ihre Flexibilität und Ihr Freiraum eingeschränkt, weil Sie zu viel tun, vielleicht auch noch etwas, dass Ihnen keinen Spaß macht?

Als Energiespeicher und -verteiler ist die Leber verantwortlich für eine optimale Energieversorgung im Körper. Sie gibt den Ton an, ist für die Spannkraft unserer Muskeln und Sehnen verantwortlich. Eine aus der Balance geratene Leberenergie zeigt sich z.B. an einem zu viel an Stress, Arbeit (Workaholic), Verpflichtungen, Verantwortung, meist gepaart mit kaum oder keinen Ruhephasen, kein Platz für Kreativität und Freiraum.

Die Leber ist die Mutter unserer Emotionen. Sie repräsentiert das Unterbewusstsein und ist noch dazu für die Entgiftung zuständig.

Wenn die Leber nun ständig auf Hochtouren arbeiten muss, kann sie ihren Aufgaben nicht mehr ausreichend nachgehen. In der Nacht zeigt sich das in Form von sehr intensiven und lebhaften Träumen. Am nächsten Morgen fühlen wir uns total gerädert, als hätten wir gar nicht geschlafen und kommen kaum aus dem Bett.

Eine weitere Ursache für die lebhaften Träume können auch ungelebte Wünsche, Träume, Sehnsüchte sein. Da die Leber Freiraum und Wachstum braucht, um in ihrer Energie frei fließen zu können, kann die Unterdrückung der freien Entfaltung ebenfalls zu einer massiven Imbalance in diesem Element führen.

Das verhilft „Leber-Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- Vermeiden Sie Stress!
- *Intensiver, regelmäßiger Sport sorgt für den Abbau von Stress und Stagnationen, bringt blockierte Leberenergie wieder zum fließen und verbessert dadurch den Schlaf. Wichtig ist allerdings intensiven Sport nur untertags zu treiben. Abends könnte dieser kontraproduktiv wirken, da er den Körper aktiviert. Abends empfiehlt sich ein Spaziergang vor dem Schlafen gehen oder eine ruhige Yogaeinheit.*
- Hören Sie rechtzeitig mit dem Arbeiten auf, damit der Geist Zeit hat, zu Ruhe zu kommen. Also mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr arbeiten oder lernen und jegliche Art von Bildschirmaktivität unterlassen (PC, Fernseher, Handy,...).
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für kreative Hobbies wie Malen, Basteln, Handwerken, Tanzen, etc...

- *Welche Träume, Visionen, Wünsche haben Sie ans Leben? Machen Sie sich diese bewusst und nehmen Sie diese ernst. Was können Sie tun, um sie zu realisieren? Verschaffen Sie sich Freiraum um das zu tun, was Ihnen Spaß macht.*
- *Ein Traumtagebuch kann übrigens sehr aufschlussreich über das sein, was tatsächlich in einem vorgeht.*

DIE GALLE UND DER SCHLAF

Bei Menschen, die sich für alles verantwortlich fühlen kann man von einem Ungleichgewicht in der GALLE ausgehen.

Haben Sie den Überblick und sind gut in der Planung? Kontrollieren Sie sich und andere Menschen gerne? Haben Sie viele Projekte im Kopf, aber es scheitert meistens an der Umsetzung? Werden Sie schnell zornig, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie sich das vorstellen? Wird Ihre Stimme oft als sehr laut erlebt? Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden, die genauso schnell verschwinden wie sie aufgetreten sind?

Die Gallenenergie ist der General in uns!

Der General setzt entscheidungs- und tatkräftig unsere Visionen und Wünsche um. Mut, Klarheit, umsichtige Organisation, Reinlichkeit und allem voran ein hohes Maß an Verantwortungsgefühl sind Eigenschaften, die der Galle zugeschrieben werden. Bei einer Disharmonie verwandeln sich diese Vorzüge in starr organisierte Abläufe, geistig sehr enge Fixierung bzw. Zwanghaftigkeit, Aggressionsmuster (Wut, Zorn) um.

So viel Enge und Stress machen Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

Nachtschweiss, Nacken und Schulterverspannungen und Kopfschmerzen sind weitere Beispiele wie sich aufgestaute Gallenenergie im Körper zeigt.

Galle und Leber sind ein Element. Alles was der Leber gut tut, hilft auch der Galle wieder in die Mitte zu kommen.

- Bauen Sie Ihre Spannungen beim Sport oder bei schwerer körperlicher Arbeit ab. Alles mit Maß und Ziel und am Besten morgens. Den Körper so richtig brennen lassen und schwitzen, vielleicht bei einer Kampfsportart, wird Ihnen Schlaf schon nach kurzer Zeit positiv unterstützen.

- Geben Sie sich und Ihren Gefühlen viel Platz. Vielleicht beim Holzhacken vor sich hin fluchen oder in der Dusche lauthals eine Arie singen. Nur damit Sie eine Idee bekommen wie Sie den Druck in Ihrem Brustkorb befreien können.*
- Diese Übungen zielen darauf ab Aufgestautes zu befreien um zur Entspannung und Gelassenheit zu kommen. Denn sowohl Leber wie auch Galle können sich nur in Ruhephasen und im Liegen regenerieren. Suchen Sie täglich nach kleinen Zeitfenstern (10 Minuten), an denen Sie sich hinlegen oder die Beine hochlagern können.*
- Fragen Sie Ihre/n Hara-Shiatsu PraktikerIn nach der für Sie besten Ernährung. Alkohol, Kaffee, stark gewürzte und fette Speisen sind in diesem Fall kontraproduktiv.*

DIE NIERE UND DER SCHLAF

Menschen mit schwacher NIEREN-Energie leiden nachts oft unter Angst- und Panikzuständen.

Sind mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken ein Thema? Gesellen sich zu Ihren Einschlaf- und Durchschlafstörungen noch Nachtschweiß oder Hitzevallungen? Fühlen Sie sich grundsätzlich bzw. oft sehr erschöpft? Ist Ihnen oft und schnell kalt?

Tendieren Sie zu Depressionen, Antriebslosigkeit? Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen? Sind Sie schreckhaft? Mussten Sie einen großen Schock in Ihrem Leben verkraften?

Eine Imbalance der Nierenenergie kann viele Ursachen haben. Die natürlichste, nur gering zu beeinflussende Ursache ist der Alterungsprozess. Je älter wir werden, desto mehr nehmen unsere Energiereserven in der Niere ab.

Aus Sicht der TCM speichern die Nieren unsere Vitale Essenz (unser Yin), unsere Grundenergie, die wir für ein Leben zur Verfügung haben.

Diese kann sich durch einen sehr fordernden Lebensstil wie z.B. schwere körperliche Arbeit mit unregelmäßigen Schlafenszeiten (z.B. Schichtarbeit) oder einer miserablen Work-Life-Balance schneller verbrauchen. Auch Schlafentzug über einen längeren Zeitraum, schwere Erkrankungen (z.B. Krebs), ein traumatisches Erlebnis, überdurchschnittlich viele Geburten, Drogenkonsum, lebensbegleitende Angst und/oder die falsche Ernährung sind häufig die Ursache für Nierenthematiken.

Das verhilft „Nieren-Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- *Da die meisten Probleme hier in der Führung des Lebensstils wurzeln, gilt als allererste Maßnahme: Machen Sie Urlaub! Und die Rede ist hier nicht von einer Woche, mindestens drei Wochen braucht der Körper, um wirklich wieder zur Ruhe zu kommen. In dieser Zeit sollten Sie nur auf sich selbst achten! Gehen Sie auf Abstand von den gewohnten Menschen, der Arbeit, den (Welt) Nachrichten.*
- *Im 2. Schritt ist ein Überdenken des eigenen Lebensstils unumgänglich: Stressfaktoren reduzieren, Ernährung optimieren (Ihr Hara Shiatsu Praktiker informiert und unterstützt Sie da gerne.), bewusst mehr Freude im Leben integrieren, für ausreichend Ruhephasen und Schlaf sorgen.*
- *Sollten Angst, Panikattacken, Depressionen, Trauma oder ähnliches ein großes Thema sein, holen Sie sich Unterstützung. Vieles kann man nicht mit sich selbst ausmachen, da braucht es einfach (professionelle) Hilfe von außen. Therapeuten, die gelernt haben, Menschen aus einer Krise hinauszuwachsen zu lassen.*

DIE BLASE UND DER SCHLAF

Menschen, die laufend unter hoher Anspannung stehen und sich kaum entspannen können, haben ein Ungleichgewicht in der BLASE.

Leiden Sie regelmäßig unter Stress, dauerhaft oder in Phasen auftretend? Leiden Sie unter Kreuzschmerzen oder unteren Rückenschmerzen, gibt es Bandscheibenvorfälle? Leiden Sie unter Kopf- und/ oder Nackenschmerzen, sind ihre Waden sehr gespannt? Haben Sie manchmal Ohrensausen bzw. leiden Sie unter Tinnitus? Tendieren Sie zu Nervosität und Unruhe? Fallen Sie abends total erschöpft ins Bett? Sind Sie schnell erschöpft?

Die Blase verwaltet unsere täglich benötigte Energie für den Tag. Erschöpft sich diese zu schnell, fühlen wir uns nicht nur müde, auch körperliche Beschwerden entlang des Blasenmeridians können auftreten. Dazu gehören: Kopf- und Nackenschmerzen, alle Formen von Rückenschmerzen, v.a. im unteren Bereich, Knieprobleme, Wadenkrämpfe, Probleme mit den Gelenken. Weitere Anzeichen einer müden Blasenenergie sind eine verringerte Stressresistenz, Schwierigkeiten mit den Anforderungen des Tages umzugehen, schnelle Erschöpfung und Überforderung.

Aus westlich-medizinischer Sicht könnte man sagen, die Blase ist zuständig für das Wechselspiel von sympathischen und parasympathischen Nervensystem, sie ist somit auch für die Entspannung und Regeneration des Organismus zuständig.

Das verhilft „Blase -Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- *Nehmen Sie sich nicht zu viel für den Tag vor und vermeiden bzw. reduzieren Sie den Stress. Das funktioniert z.B. schon durch regelmäßige Pausen (alle 90 Minuten 5 Minuten Pause), in denen Sie sich strecken, hinlegen, bewusst frische Luft atmen gehen, etc.*
- *Tun Sie sich regelmäßig, bewusst etwas Gutes, dass sie zur Ruhe kommen lässt und ihre Reserven wieder auffüllt (Thermenbesuch, langes Schaumbad, eine gute Massage, ein langer ruhiger Spaziergang in der Natur,...).*
- *Blockieren Sie Zeit in Ihrem Kalender, die Sie nur für sich nutzen. Planen Sie vorab nichts für diesen Zeitraum. Verteidigen Sie diese freie Zeit! Entscheiden Sie spontan wie Sie an diesem Abend, Wochenende oder den zwei freien Stunden am besten entspannen könnten.*
- *Meditation*
- *„Am Stock gehen“*

DAS HERZ UND DER SCHLAF

Nervosität, Herzklopfen und Hitze-Symptomatiken sind oft die Ursache für Schlafstörungen auf Grund von einer Imbalance der HERZ-Energie.

Bekommen Sie schnell ein rotes Gesicht oder hektische Flecken im Bereich von Gesicht und Hals? Schwitzen Sie oft? Haben Sie oft Durst auf kalte Getränke? Gleicht Ihre Gefühlswelt einer Berg- und Talfahrt? Fällt es Ihnen schwer sich länger zu konzentrieren? Sind Sie vergesslich? Fehlen Ihnen manchmal die Worte oder fällt es Ihnen schwer sich klar auszudrücken? Erleben Sie sich kraftlos, depressiv und lethargisch?

Die Menschen und Aufgaben, die wir lieben machen uns glücklich, bringen uns zum Strahlen und wärmen unser Herz.

Sie sind das Feuer, die Essenz in unserem Leben. „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ ist viel mehr als ein Sprichwort. Menschen mit gesunder Herz-Energie haben einen wachen Geist, ein klares Bewusstsein, sind intuitiv und haben eine rasche Auffassungsgabe.

Das Herz ist der Kaiser unserer Organe und hat somit auch einen sehr hohen Stellenwert im Bezug auf unsere Schlafqualität. Wenn die Feuerenergie im Herzen zu stark ist, kommt es zu übermäßigen Spannungen, die sich vor allem durch Unruhe, Staugefühle im Brustkorb oder in schlimmen Fällen als Herzinfarkt ausdrücken. In diesem Fall leiden die Betroffenen an Einschlafschwierigkeiten.

Ist die Feuerenergie zu schwach, weil ihr z.B. das Brennmaterial (=die Substanz) fehlt, zeigt sich das durch häufiges Aufwachen in der Nacht, Nervosität, Schreckhaftigkeit und Erschöpfung. Diese Menschen werden oft als vergesslich, verwirrt, schreckhaft und teilnahmslos wahrgenommen.

Das verhilft „Herz-Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- *Was sind Sie die Dinge, die Ihnen Freude machen und Sie zum Strahlen bringen? Was begeistert Sie? Planen Sie diese bewusst und regelmäßig in Ihr Leben ein!*
- *Pflegen Sie die soziale Kontakte zu den Personen, von denen Sie geschätzt und geachtet werden.*
- *Gehen Sie tanzen und singen! Feiern Sie Feste zu allen (un) möglichen Anlässen.*

- Üben Sie im hier und jetzt leben. Das – und Meditation – harmonisieren das Herz.
- Achten Sie auf die für Sie richtige Ernährung!
- Vermeiden Sie chronische langfristige Überstimulation mit optischen, akustischen und sensorischen Reizen (modere Medien und Kommunikationsmittel)! Auch ständiges Lernen für Prüfungen sind eine exzessiv mentale Verausgabung und schaden der Herz-Energie.
- Verzichten Sie auf künstliche Freudemacher (Drogen) und ein Übermaß von Genussmitteln (Alkohol, Kaffee, Tees).

DIE MILZ UND DER SCHLAF

Ist die MILZ im Ungleichgewicht, dann grübelt man oft und macht sich viele Sorgen.

Drehen sich Ihre Gedanken immer wieder im Kreis? Denken Sie sorgenvoll an die Zukunft, schwermütig an die Vergangenheit? Tendieren Sie zu einer trägen Verdauung, zu Blähungen? Fühlen Sie sich oft kraftlos, lethargisch, antriebslos, vergesslich?

Die Milz ist quasi die Mutter aller Organe.

Zu ihrem Aufgabenbereich gehört unter anderem dafür zu sorgen, dass alle anderen Organe gut versorgt sind. Für diese wichtige Aufgabe benötigt man klares Denken, guten Hausverstand, praktische Intelligenz und ein gutes Bauchgefühl. Alles Qualitäten einer ausgeglichenen Milz. Ist die Milz jedoch aus ihrer Mitte, so macht sich dies auf körperlicher Ebene in Form von Verdauungsstörungen (zu weicher Stuhl, Resorptionsstörungen, Blähungen, Völlegefühl, etc.) und auch Stoffwechselstörungen bemerkbar.

Das verhilft „Milz-Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- *Sorgentagebuch führen: schreiben Sie alle Sorgen und Gedanken nieder. Einmal ausgesprochen/aufgeschrieben sind diese meist gar nicht mehr so belastend. Oft kann sich dadurch auch der Blickwinkel auf vieles ändern, man erlangt eine gewisse Distanz zu seinen Sorgen. Lassen Sie das Büchlein immer neben Ihrem Bett liegen, stets griffbereit, wenn das Grübeln wieder losgeht. Mit zuklappen des Buches bewusst die Sorgen hinter sich lassen.*
- *Versuchen Sie beim Einschlafen an etwas zu denken, das Ihnen Wohlgefühl und Geborgenheit vermittelt (Bilder, Situationen, Personen, ...).*

Der Kopf ist auch ein Werkzeug, das trainiert werden kann, es braucht dazu nur ein bisschen Übung und Konsequenz.

- *Es geht um unsere Mitte. Daher spielt natürlich die Ernährung eine sehr entscheidende Rolle. Es könnte sein, dass eine entsprechende Ernährungsänderung Ihre Schlafprobleme massiv verbessern. Ein gekochtes Frühstück, nicht zu spät Essen und der Verzicht auf Zucker, Weißmehl, Kaffee und koffeinhaltige Tees können hier Wunder wirken, um die Milz wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mehr zum Thema Ernährung finden Sie in einer weiteren Broschüre des Hara Shiatsu Instituts bzw. berät Sie gerne Ihr Hara Shiatsu Praktiker!*
- *Regelmäßiger Sport und Bewegung an der frischen Luft bringen einerseits frische Gedanken und vertreiben außerdem die Antriebslosigkeit.*

DER MAGEN UND DER SCHLAF

Ein ständiger, maßloser Appetit auf alles was die Welt uns bietet, deutet auf eine Imbalance der MAGENenergie hin.

Ist Ihr Schlaf sehr unruhig, wälzen Sie sich viel im Bett umher? Haben Sie oft Heißhunger, eine Vorliebe für kalte und kohlenstoffhaltige Getränke?

Leiden Sie unter Gastritis, Reflux, brennenden Schmerzen im Magen, Magenkrämpfen, Völlegefühl, schlechter Verdauung? Haben Sie unruhige Gliedmaßen, sowohl unter Tags als auch Nachts? Essen Sie oft und gerne sehr spät am Abend? Fühlen Sie sich am nächsten Morgen nicht ausgeruht, obwohl Sie eigentlich genug geschlafen haben?

In der östlichen Medizin ist unser Magen nicht nur für die Verarbeitung und Verdauung physischer Nahrung zuständig, er steht auch für unseren Appetit.

Dieser Appetit beschränkt sich nicht aufs Essen, ein wichtiger Aspekt ist auch der Appetit aufs Leben, auf die Welt, auf Erlebnisse, Erfahrungen...

Aber natürlich deutet zügelloses Essverhalten und ständigen Heißhungerattacken v.a. auf Süßes oder Fettiges auf eine Imbalance der Magenenergie hin. Wird dem auch spät abends gefröhnt, wirkt sich dies unmittelbar auf den Schlaf aus. Der Körper kann nicht zur Ruhe kommen, da er die Energie noch im Verdauungstrakt benötigt.

Dies hat einen sehr unruhigen Schlaf zur Folge, der oft von sehr intensiven (Alb-)Träumen begleitet ist.

Doch woher kommt dieser in unseren Breiten bekannte zügellose Appetit, dem generellen Bedürfnis, immer noch mehr haben zu wollen? Meist liegt dieser Gier ein Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit, Zuneigung, Sicherheit, Freiheit, Freiraum zugrunde.

Das verhilft „Magen -Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- *Eine Ernährungsumstellung wird schnell Verbesserung schaffen. Essen und trinken Sie mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr. Eine warme, gut gewürzte Suppe ist das optimale Nacht Mahl. Vermeiden scharfes und fettiges Essen, sowie Knoblauch, Zwiebel, Chili, Kaffee, Alkohol, etc. Ihr Hara-Shiatsu Praktiker unterstützt Sie gerne in der Wahl der für Sie besten Lebensmittel und deren optimale Zubereitung.*
- *Entspannen Sie ihren Magen-meridian mit täglichen Yoga-übungen.*
- *Machen Sie sich Gedanken, was Ihr eigentlicher Mangel ist. Was fehlt Ihnen im Leben wirklich? Was nährt Sie gut (emotional, geistig)?*

Menschen mit einem Ungleichgewicht im DICKDARM fällt es schwer loszulassen und Kontrolle aufzugeben. Und auch schwer einzuschlafen.

Nehmen Sie die Arbeit mit nach Hause? Oder sogar mit ins Bett? Lässt Sie der Tag und das Erlebte nicht los und hindert Sie am Einschlafen? Lasten Ihnen zu viele Dinge auf den Schultern, weil Sie so schwer „Nein“ sagen können? Neigen Sie zu festgefahrenen Verhaltensmustern? Können Sie rechtzeitig Grenzen setzen oder setzen Sie diese vielleicht zu schnell? Neigen Sie zu Verstopfung?

Die Aufgaben des Dickdarms umfassen alles was mit „Lassen“ zu tun hat: loslassen, zulassen, sein lassen, gehen lassen...

Sowie er auf körperlicher Ebene für die Ausscheidung zuständig ist, hat er auch auf geistiger Ebene diese Funktion, nämlich das Ausscheiden von allem, was wir nicht mehr benötigen. Das können Erlebnisse sein, Beziehungen, alte Muster, Glaubenssätze und Werte, etc. Auch auf materieller Ebene zeigt sich eine gesunde Dickdarmenergie indem

man nur hat, was man benötigt, sei es Kleidung, Bücher, Andenken, etc. Der Hang zum Sammeln und Horten deutet schon auf eine Imbalance hin.

Auf den Schlaf bezogen ist der Dickdarm für eine klare Trennung z.B. von Beruf und Privatleben wichtig. Ist diese Energie aus dem Gleichgewicht, nimmt man die Arbeit nicht nur mit nach Hause, sondern sogar mit ins Bett. Man wälzt sich hin und her und kommt nicht zur Ruhe, weil einen die Arbeit oder das Geschehene einfach nicht loslässt.

Das verhilft „Dickdarm -Typen“ zu einem besseren Schlaf:

- Finden Sie ein Ritual, um den (Arbeits-) Tag bewusst abzuschließen. Das könnte z.B. sich eine Minute ausschütteln sein, die Arbeit körperlich von sich abstreifen, bewusst duschen gehen oder sich anders reinigen, um die Arbeit von sich abzuwaschen. Oder ein bestimmtes Lied hören, um sich auf den neuen Tagesabschnitt einzustimmen. Oder einfach eine Kerze anzünden und sich die Fotos vom letzten Urlaub ansehen.
- Lernen Sie sich für Entspannungsübungen wie z.B. autogenes Training oder achtsame, ruhige Bewegungsabläufe wie z.B. bei Tai Chi, Chi Gong, Yoga zu begeistern.
- Trainieren Sie Ihren Verstand. Machen Sie sich bewusst, wie

Sie den Tag hinter sich lassen, entspannt im Bett versinken und alles, was Sie nicht benötigen aus ihrem Körper fließt.

- Scannen Sie einmal aufmerksam Ihr Schlafzimmer durch. Müssen Sie hier wirklich auch die alten Arbeitsordner, Bücher, usw. verstauen? Ist die Wand mit den Fotos aller Verwandten nicht eigentlich belastend? Schmeißen Sie alles Unnötige aus Ihrem Schlafzimmer. Je weniger Ablenkung, desto ruhiger der Geist.

GENERELLE TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- Manchmal ist es auch recht einfach.
- Wie friedlich brennt eine Kerze, die in Zugluft steht? Achten Sie auf eine gute Energie in Ihrem Schlafräum! Das betrifft die Raumtemperatur (sollte um die 18 Grad haben), die Möglichkeit zu verdunkeln, die Stille im Raum.
 - Ein voller Bauch schläft nicht gerne. Vermeiden Sie zu spätes Essen und Trinken. Ebenso den übermäßigen Konsum von allem koffeinhaltigem (Kaffee, Schwarzttee, Grünem Tee, Energiedrinks, Cola, Eistee, Mate, etc..) und von schweren Abendmahlzeiten.
 - Man muss keine Prinzessin sein, um kritisch mit der Bettunterlage zu sein. Wie gut liegen Sie tatsächlich auf ihrer Matratze?

- Fernsehen, Computer, Handy etc. sind yang und gehören in kein Schlafzimmer. Diese Geräte halten Ihren Geist wach und alleine das Gefühl der ständigen Verfügbarkeit verursacht Stress.
- Gewöhnen Sie sich Rituale an, die Sie auf die Schlafenszeit einstimmen. Hausmittel wie warmer Apfelsaft, heiße Milch mit Honig, Lavendel- oder Zirbenkissen wirken Wunder.
- Geistige Tätigkeiten wie Arbeit oder Spiel am Computer, lernen, etc. sollte die letzten beiden Stunden vor dem zu Bett gehen vermieden werden.
- Trinken Sie keine großen Mengen am Abend.
- Halten Sie kein Mittagsschläfchen.
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr. Das setzt Sie unter Druck und lässt das Gedankenkarusell anspringen

WAS KANN HARA-SHIATSU FÜR SIE TUN?

Hara-Shiatsu wirkt bei der Behandlung von Schlafstörungen sehr effektiv. Im Vordergrund steht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Durch den Ausgleich von Dysbalancen und die Auflösung von Blockaden im Körper kann sich dieser besser von selbst regulieren und regenerieren.

Das System kann sich entspannen, der Körper loslassen, der Mensch zu Ruhe kommen.

Der Mensch wird als ganzheitliches Wesen wahrgenommen. Nicht die einzelnen Symptome und Probleme stehen im Vordergrund. Seine Beschwerden spielen genauso eine Rolle wie seine Lebensgeschichte, Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten und Muster, Ernährungsweise, soziales Umfeld, Arbeitsraum, familiäre Verhältnisse, etc.

Diese ganzheitliche Betrachtung hilft uns, eine gründliche, gewissenhafte Diagnose zu stellen, um einen gezielten Behandlungsplan zu kreieren.

Einschlafstörungen, unter denen z.B. der „Leber-Typ“ leidet, werden durch Spannungsabbau mit rotierender Öffnung der großen Gelenke gelöst. Der Strom, unter dem der „Blase-Typ“ steht wird durch punktuelle, druckstarke Arbeit an der Wirbelsäule und Rückseite der Beine abgeleitet. Der Yin-Aufbau, der für den „Milz- oder Nieren-Typ“ wichtig ist, passiert über nährenden, langsame Arbeit an den Fußgelenken oder eventuell großflächigem Druck am Rücken.

LINKS

Das sind nur Beispiele für eine unendlich große Palette an Druckmethoden, Dehnungen, Rotationen an Meridianen und Akupunkturpunkten.

Der Klient wird in Form von diversen Hausübungen aktiv miteingebunden, denn ohne die Mitarbeit des Klienten, ohne Selbstverantwortung und Eigeninitiative kann selbst die beste Shiatsu-Behandlung nur kurzfristig greifen.

Das Ziel von Hara-Shiatsu ist nicht nur eine kurzfristige Linderung der Leiden zu verschaffen, nicht nur die Symptombehandlung oder -unterdrückung, sondern zum Kern vorzudringen. Also herauszufinden, warum dieser Mensch diese Probleme hat, um eine dauerhafte Auflösung der Ursache erreichen zu können.

*Denn wir wünschen
jedem Menschen ein
in Selbstbestimmung
gesundes und glückliches
Leben führen zu können.*

Meditationen/Musik

www.youtube.com/playlist?list=PLNCA-3Hi7BsJxi3UdvBOWtw9ZzWOSrAuOh&disable_polymer=true

www.youtube.com/

Diplomarbeit Schlafstörungen 2019

Gute Nacht Checkliste

www.mikemandl.eu/wp-content/uploads/2018/10/1809-GUTE-NACHT-CHECKLISTE.pdf

Artikel

www.hara-shiatsu.com/schlaf/

www.mikemandl.eu/gute-nacht-ursachen/

Ernährungstagebuch

www.naturheilpraxis-sondermann.de/Ernaehrungstagebuch-NHP.pdf

Reiskur

www.hara-shiatsu.com/reiskur-2

Hausapotheke

www.manuela-kloibhofer.at/images/Download/hausapotheke_small.pdf

PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Mitarbeiter dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Schlaf spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



AGNES F. TEML (agnesfteml@gmx.at)

Jahrgang 1974. Seit 2002 arbeite ich als diplomierte Sozialpädagogin mit Kindern und Jugendlichen mit geistigen und körperlichen besonderen Bedürfnissen. Es gilt mit jedem meiner Schützlinge täglich Neues zu entdecken, auf ihre Verfassung und Bedürfnisse respektvoll einzugehen und sie zu unterstützen, wenn und wo es nötig ist. Die Bedeutung von „gesundem Körper, Geist und Seele“ bekommt hier eine noch intensivere Tragweite. Hara-Shiatsu begeistert mich auch deshalb, weil es all diese Aspekte abdeckt, vereint, begleitet und die Eigenverantwortung beim Klienten belässt.



MARION GAA (www.shiatsu-marion-gaa.at)

Jahrgang 1971. Glückliche Grafik-Designerin, die gerne vom Leben lernt. Existentielle Herausforderungen haben mir Antworten auf meine Frage nach dem Sinn des Lebens gegeben und mir die Welt der Psycho- und Körpertherapie, des Yoga, sowie der TCM nahegebracht. Das ist die feinstoffliche Basis, auf die ich die fundierte Hara-Shiatsu-Ausbildung aufgesetzt habe. Mit dem Ziel Menschen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und auf körperlicher Ebene zu unterstützen.



JENNY PFATSCHBACHER (jenny.pf@gmx.at)

Jahrgang 1986. Drei große Leidenschaften haben mein Herz erobert: Bio-Landwirtschaft, Surfen und Shiatsu. Jede Behandlung, die ich bekam, berührte mich so tief, dass ich beschloss, an der Hara-Shiatsu Academy die Ausbildung zu machen. Was ich an Shiatsu so liebe, ist die ganzheitliche, respektvolle Ebene, auf der man den Menschen begegnet. Es fasziniert mich, was mit ein paar einfachen Griffen, einer achtsamen Berührung gepaart mit dem Wissen um die Meridiane alles möglich ist. Shiatsu hat ein unglaubliches Potenzial, Menschen in ihrer individuellen Lebenslage zu unterstützen.



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

+43 1 595 48 48

office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com