



„Pssst“ - „Hurra, ich schlafe!!“

„Ich fühle mich kaputt, entsetzlich kaputt, um nicht zu sagen völlig erschöpft!“ Etwas aktueller formuliert bedeutet es: „Ich habe vielleicht sogar ein Burnout-Syndrom. Ich brauche dringendst eine Auszeit.“ Wer sich so ausgelaugt fühlt, nicht mehr leistungsfähig ist, auch nicht mehr schlafen kann, dem fällt die Bewältigung seines Alltages unglaublich schwer: „Ich kann nicht schlafen. Ich finde einfach keine Ruhe“, klagen Betroffene verzweifelt. Plötzlich schieben sich selektiv immer wieder Artikel, z. B. in der Apotheken Umschau, über Schlafstörungen ins Bewusstsein mit dem Appell: „Hast du es immer noch nicht kapiert: Du leidest unter massiven Schlafstörungen!“ „Ist schon gut, ich gebe es zu, ich habe Schlafstörungen und ich weiß im Moment nicht weiter.“ Woraus diese Störungen resultieren, lässt sich einfach erklären. Äußere Ereignisse kann ich ursächlich und offensichtlich dafür verantwortlich machen, das ist mir völlig klar, da brauche ich keinen Spezialisten zu befragen.

Schlafstörungen kannte ich früher nicht. Ich belächelte im Stillen meine Oma, wenn sie wieder einmal jammerte, kaum geschlafen zu haben, weil sie kein Auge zugemacht habe. Heute verstehe ich sie ungemein gut.

Ich schlief in früheren Zeiten wie das Murmeltier, tief und fest. Abgesehen davon bin ich noch immer eine Nachteule und krieche logischer Weise dann als sogenannter Morgenmuffel aus dem Bett. Das finde ich total normal. Die nächtlichen Besuche meiner Kinder im elterlichen Bett mit den üblichen Rangeleien um den besten Platz nahe der Mama, überstand ich schadlos. Die Phasen der Kinderkrankenpflege verteilten sich übers Jahr und so habe sie mit Bravour ohne Blessur genommen. Als Teenager gelang es ihnen auch nicht, mich um den Schlaf zu bringen.

Schließlich trafen mich die Steinschläge des Lebens manchmal ein wenig zu hart und die unnützen Krisen, an denen ich zwar gewachsen bin, die mir aber meinen wohlverdienten Schlaf raubten. Es fiel mir immer schwerer, die Energien zur Bewältigung eines langen Arbeitstages aufzubringen, denn ich war einfach chronisch müde und musste mich arg zusammenreißen, damit ich nicht vor meinen Klienten einschlief. Was also war zu tun? Zunächst musste ich erst einmal für mich sorgen. Lange Spaziergänge taten mir und meiner Seele gut. Sollte mir wieder einmal ein

empfindsamer Zeitgenosse um 6:00 Uhr morgens kalte Kneip-Güsse gegen meine Beschwerden verordnen, der pokert mit seinem Leben.

Ein zufälliger Filmbeitrag aus Japan zeigte die ständig und überall schlafenden Japaner. Powernapping nannten sie den kurzen erholsamen Schlaf. Das faszinierte mich. „Na was die können, kann ich auch“, gedacht - getan. Es klappte hervorragend, ich napte mich erfolgreich durch die Tage, konnte das Schlafdefizit gut kompensieren. Das ging eine Weile gut, ich war stolz auf mich, war ich doch der Schlafstörung entkommen. Der Tag war gerettet, der Schlaf auch!

Ich reiste nach Elba, denn ich wollte unter der italienischen Sonne ganz entspannt das Autogene Training erlernen. Mit einem Knoten in den Beinen, dem Lotussitz meditierte ich auf einem Felsen hoch über dem Mittelmeer in der aufgehenden Sonne eines jeden Tages. Nach drei Wochen fuhr ich gestärkt, guten Mutes und hoch motiviert nach Hause. Mit dem Autogenen Training gewann ich wieder die Oberhand in meinem Leben. Sogar meine Angst in engen Räumen konnte ich damit erfolgreich in die Flucht schlagen. Schwierige Situationen überwand ich problemlos, in dem ich mich einfach „wegbeamte“, ich entzog mich der bedrohlichen Situation, schwebte einfach davon. So hatte ich fast alles im Griff und genoss die Freiheit des Lebens. Bis, ja bis...

Mister Parkinson boxte mich regelrecht aus den Schuhen, raubte mir meine mühsam erworbene Ruhe und auch den dringend benötigten Schlaf. Nächtelang lag ich machtlos gegen den übermäßigen Gegner im Bett oder stand auf und turnte durch die Nacht. Ich suchte verzweifelt nach einem Ausweg. Manchmal kommt Hilfe, wenn man sie nicht mehr erwartet.

„Du solltest mal so einen Kurs mitmachen, einen MBSR- Kurs zur Achtsamkeit“, riet mir ein Freund, der mein Elend sah. Ich hörte mir das an und dachte: „Achtsam, bin ich doch eigentlich?“ Ich liebte die Blumen und streichelte ihre Farben. Ich hörte das Meer rauschen und spürte den Wind in den Haaren. Eine gesunde Ernährung verschaffte mir ein wohliges Gefühl.

„Also gut, wo melde ich mich, was soll ich tun?“ Ich bin neugierig und ein wenig aufgeregt. Was wohl MBSR meint und würde so ein Kurs mir helfen? Mit dicken Socken und einer wärmenden Decke machte ich mich auf den Weg in eine neue Zukunft. Doch das ahnte ich damals noch nicht.

Ich saß also auf meinem Kissen, verschränkte die Beine, folgte aufmerksam den Anweisungen des MBSR-Lehrers und bekennenden Buddhisten. Interessant! Sitzmeditation, Gehmeditation, Yogaübungen, Entspannungsphasen und die

Körperinnenwahrnehmung, alles nahm ich kritisch in mir auf. Körperinnwahrnehmung mit dem Body-Scan war zunächst in dieser Form für mich eine Herausforderung. Doch ich ließ mich darauf ein. Immer wieder betonte der Spezialist für Ruhe und Gelassenheit, dass man täglich, möglichst morgens in der Früh üben sollte. Er würde es jeden Morgen praktizieren. Wer es glaubt wird selig. Aber erst mit zunehmenden Übungseinheiten hielt ich das für nötig.

Doch dann erlebte ich, was man von anderen immer erwartete: Die Erkenntnis und die Einsicht in das eigene Tun, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Hier war mir die Tatsache durchaus bekannt, doch im Bewusstsein war sie noch nicht angekommen: Das Atmen! Ja, richtig, das Atmen, so selbstverständlich es auch ist, automatisch funktioniert und mich mit Sauerstoff versorgt, ist das Leben! Ohne Atmen und Atem kein Leben. Das Atmen ist mein Leben!! Klar – ohne Atem und Atmen keinen Schlaf. Langsam folgte ich den Anweisungen: „Der Atem kommt – ich zähle bis sechs – der Atem geht – ich zähle bis sechs – der Atem kommt – ich zähle bis sechs“. Allmählich kann ich auf der Atemwende stoppen und meine Atemzüge reduzieren. Der Bauch hebt und senkt sich im langsamen Rhythmus, die Ruhe gewinnt an Stärke, der Schlaf überrollt mich regelrecht. Ich schlafe tief und fest in meinem „Nest“, auch ausreichend lange und so habe ich vor meinem Alltag keine Bange. Ich fühle mich am Morgen ausgeruht und frisch! Liege ich doch einmal wach, so atme ich und der Schlaf nimmt mich mit ins Traumland. Der Body-Scan gehört seit dem ebenfalls zu meinem morgendlichen Ritual: Atmen ist mein Leben, Atmen ist eine tolle „Methode“, um das Leben zu leben! „Ich atme – ich lebe – pssst, ich schlafe! - Ich atme!“

Und ich werde weiter um mein Leben atmen. Nach langen Jahren der Parkinsonmedikation ist ihre Wirksamkeit gegen diese heimtückische Krankheit ausgereizt. Ich bin steif wie ein Brett, bin gefangen im eigenen Körper, leide fürchterlich, denn ich kann mich selten normal bewegen. Also habe ich mich für die Tiefenhirnstimulation entschieden, eine Chance auf Leben, die ich nutzen werde. Ich lasse mich operieren, hoffe meine Beweglichkeit wenigstens zu einem großen Teil wiederzuerlangen, um weiter am Leben teilhaben zu können. Ich bin sicher, dass der Eingriff erfolgreich sein wird und ich noch ein weiteres Leben vor mir haben werde. Ich atmen für mein Leben und werde schlafen – schlafen, mich in ein neues Leben - - schlafen! Das hat schon immer geklappt, es wird auch dieses Mal klappen!

Charlotte von Detmold

©Charlotte Prang