

Atemarbeit bei Schlafstörungen

Ich fühle mich am Morgen wie gerädert!

Meine Probleme haben mir den Schlaf geraubt!

Ich habe nachts kein Auge zugetan!

Diese Redewendungen zeigen den Zusammenhang zwischen Körper und Gemüt auf. 20 – 30% der erwachsenen Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Diese treten oft in Stress- und Belastungssituationen auf und bleiben häufig bestehen. Eine schlechte Schlafqualität führt zu Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungseinbussen und eingeschränkter Lebensqualität. Schlafmittel können nur kurzfristig helfen, viel wichtiger sind unterstützende Massnahmen zur Entspannung.

Atemtherapie nach Ilse Middendorf eignet sich besonders gut für Menschen mit Schlafstörungen. Der Atem hat einen direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem und wirkt beruhigend. Der achtsame und gewährende Umgang mit dem eigenen Atem- und Körpergeschehen führt zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Übungen für den Alltag

Sie liegen auf dem Rücken im Bett. Wo in Ihrem Körper fühlen Sie sich angespannt, wie zeigt sich der Atem? Dehnen Sie sich, wie und wo Sie den Impuls verspüren. Geben Sie mit dem ganzen Körper weich in der Dehnung nach. Dehnen und räkeln Sie sich, als ob Sie mit Ihrem Körper und Ihren Bewegungen Eindruck auf einem weichen Lehm- oder Sandboden hinterlassen würden. Lassen Sie Gähnen und Seufzen zu, dies ist ein Zeichen von Lösung. Zum Abschluss kann es gut tun, die Hände auf den Bauch oder eine andere Körperstelle zu legen.

Dehnen Sie die linke Ferse langsam nach unten hinaus und lassen Sie die Dehnung allmählich wieder los. Wiederholen Sie dies mehrmals mit dem gleichen Fuss, dann Bein ruhen lassen. Spüren Sie einen Unterschied zum anderen Bein? Wiederholen Sie das Ferse-Hinausdehnen einige Male mit dem rechten Fuss. Zum Schluss noch mit beiden Füßen abwechselnd dehnen. Vielleicht ist etwas Ruhe entstanden und der Atem spürbarer geworden.