



Yoga kann vor allem auch bei Schlafstörungen unterstützend wirken

KERSTIN LÖWENSTEIN

Rhythmische Harmonisierung

Yoga bei Schlafstörungen

Schlafstörungen, die ja auch viele psychische Erkrankungen begleiten, bedeuten aus spiritueller Sicht immer eine Aufforderung zu tieferen seelischen Ordnungsprozessen. Daher kann Yoga auch bei Schlafstörungen heilende Wirkung haben. Das macht Kerstin Löwenstein in ihrem Beitrag über den heiltherapeutischen Ansatz im Neuen Yogawillen deutlich.

Rhythmus und Leben gehören zusammen. Rhythmen schaffen Ordnung und akzentuieren Verbindungen oder Wechsel zwischen zwei Polen. Die menschliche Entwicklung ist aus spiritueller Sicht mit kosmischen Rhythmen koordiniert, und zwar in 7-Jahresschritten. Während der Kindheit, Jugend und dem Erwachsenendasein wachsen rhythmisch der Körper, die Seele und ihr Zentrum, das individuelle Ich; dieses bildet sich aus einer ungreifbaren, geistigen Dimension heraus. Konflikte, Krisen und Krankheiten drängen dazu, uns genauer einerseits den natürlichen und andererseits den von uns bewusst gestalteten Lebensbedingungen zu widmen. Der gestörte Schlaf ist ein Zeichen für Entgleisungen innerhalb der rhythmischen Har-

monie der Seelenkräfte. Während wir wach sind oder schlafen, wechseln die Bewusstseinszustände und unsere Führungsmöglichkeiten.

Heiltherapeutischer Ansatz im Neuen Yogawillen

Bewusstseinsveränderungen, explizit die Vervollkommnung und Vereinigung des persönlichen Bewusstseins mit der transzendenten, geistigen Welt, sind seit Jahrtausenden ein spezielles Anliegen im Yoga, der indischen Wissenschaft vom Leben. Früher gehörten strenge Lebensregeln, Gesundheit, abgeschiedenes, enthaltsames Leben in Ash-

rams und der Gehorsam gegenüber einem Guru dazu. Mittlerweile sind Körper- und Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationstechniken aus verschiedenen Yogawegen für jeden Interessierten zugänglich geworden. Allerdings stellte schon Anfang des letzten Jahrhunderts der Begründer der anthroposophischen Medizin, Dr. Rudolf Steiner, die zukünftige Bedeutung von traditionellen Yogapraktiken bezüglich ihrer Heilwirkung infrage. Denn die Bewusstseinshaltungen der Menschen haben sich seit Entstehung der Yogaphilosophie mehrfach geändert. Momentan assoziiert man bei uns mit Yoga eine Modewelle, die körperliches und psychisches Wohlbefinden verspricht. Jenseits dieser Extreme wird von dem spirituellen Lehrer und Heilpraktiker Heinz Grill seit 25 Jahren ein Yogaansatz, „Neuer Yogawille“ genannt, vor allem unter heiltherapeutischen und zwischenmenschlichen Gesichtspunkten beständig ausdifferenziert. Therapeutisch oder als Mittel zur Selbsterziehung kann Yoga zur Kräftigung des Bewusstseins, zur Disziplinierung bestimmter Gedanken, Gefühle und Willensantriebe und zu deren rhythmischer Abstimmung aufeinander wirksam angewendet werden. Yoga kann vor allem auch bei Schlafstörungen unterstützend sein – abgesehen von einer psychotherapeutischen Konfliktbearbeitung und der Verbesserung der Schlafhygiene (vgl. Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen).

Jede Nacht ein Neuanfang

Aus dieser spirituellen Sicht ist die menschliche Seele nicht auf den Körper begrenzt, sondern ist ein unvergänglicher Teil des Kosmos. Man kann sich die menschliche Seele als schwereloses Lichtwesen des Kosmos vorstellen. Im Körper bedient sie sich eines Werkzeugs, dem Bewusstsein, welches auf der Basis des Nervensystems arbeitet. Dies kann, ähnlich wie ein Muskel, trainiert werden, und zwar zu immer feinerem und kräftigerem Niveau. Mit Seele ist hier im Text also nicht das Gleiche gemeint, was in Psychologie und Psychotherapie als Psyche bezeichnet wird. Die Seele ist polar ausgerichtet und ermöglicht grundsätzlich die Erfahrung von Gegensätzen, z. B. von Enge und Weite, Angst und Hoffnung, Lust und Leid, Freude und Schmerz, Wachsein und Schlafen, Aktivität und Passivität, übergeordnet zusammengefasst von Sympathie und Antipathie, Geist und Materie. In der Tiefe der Seele ruhen Grundempfindungen, die das Leben stabilisieren, weise

lenken, und die die Gegensätze rhythmisch vereinen. Während sich das Bewusstsein tagsüber in den Körper und die irdischen Verhältnisse begibt, löst es sich nachts mehr aus dem Physischen heraus und nähert sich überirdischen Regionen an. Beide Phasen der Bewusstseinsausrichtung sollten harmonisch miteinander im Gleichgewicht stehen. Je aktiver wir tagsüber das Bewusstsein führen, je wacher wir unsere Sinneswahrnehmungen nach außen richten, je klarer wir denken, je tiefer wir empfinden und je bewusster wir unsere Worte und Handlungen gestalten, je besser und edler wir insgesamt nach außen in Beziehung treten, desto leichter sollte es am Abend sein, einzuschlafen. Heinz Grill beschreibt, wie sehr der Tag die Qualität der Nacht bestimmt. Danach werden wir aus dem, was wir täglich anschauen, nachts neu geboren (vgl. Die geistige Bedeutung des Schlafes). Jeder Tag und jede Nacht birgt die Chance zu einem Neuanfang. Entscheidend für die Schlafqualität und den Schlaf-Wachrhythmus ist, wohin und wie wir unsere Aufmerksamkeit am Tage lenken. Mit allem, was wir wahrnehmen, erleben und ausdrücken, verursachen wir wiederum Rückwirkungen: Wir nehmen tagsüber Eindrücke und deren Kräftewirkungen auf unser Inneres auf. Deutlich wird dieser Zusammenhang, wenn wir uns im Laufe des Tages vielen ungeordneten oder zu massiven Reizen und Anforderungen ausliefern, dann braucht das Nervensystem abends länger Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Manchmal wird dann das Einschlafen durch Überreizung und Unruhe völlig blockiert. Wenn wir tagsüber in unangenehme Situationen geraten oder unfreundlichen Menschen begegnen, dann können deren Ausstrahlung und Absichten auf uns noch länger in Form von Angst, Wut oder diffuser Erregung nachwirken.

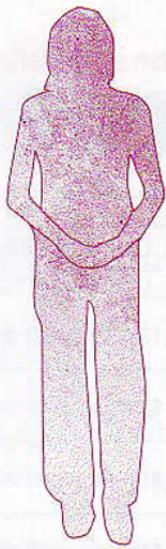
Die Nacht beeinflusst den Tag

Umgekehrt beeinflussen die Nächte wiederum die Qualität der Tage. Die Nachwirkungen der gestörten Nachtruhe, die sich in Ein- oder Durchschlafstörungen oder in morgendlichen Schweregefühlen zeigen, sind als diverse Schwächungen bekannt und hängen in jedem Fall mit Belastungen und Reizungen im Nervensystem zusammen. Von Unruhe, Nervosität, Konzentrationsmangel, Unentschlossenheit und geringerer Lebenskraft oder -freude, Erschöpfung, Ängsten, Einbrüchen im Selbstbewusstsein bis hin zu nachlassender Wahrnehmungsfähigkeit und körperlicher Aktivität reicht das Spektrum der Folgen beim Schlafentzug. Je schlechter der Tag, umso schlechtere Aus-

Der Tag bestimmt die Qualität der Nacht

Wir nehmen tagsüber Eindrücke und deren Kräftewirkungen auf unser Inneres auf

Nebenwirkungen einer gestörten Nachtruhe führen zu Belastungen



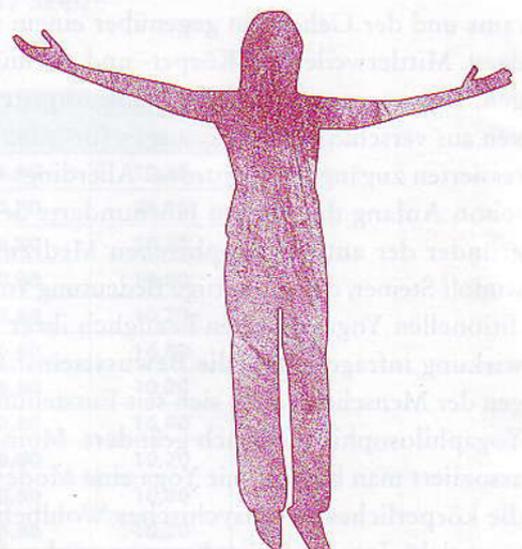
Der Beginn(1), ...



liegt in der Bereitschaft (2), ...



... zur Blume zu wachsen (3), ...



... weit dem Lichte offen (4),

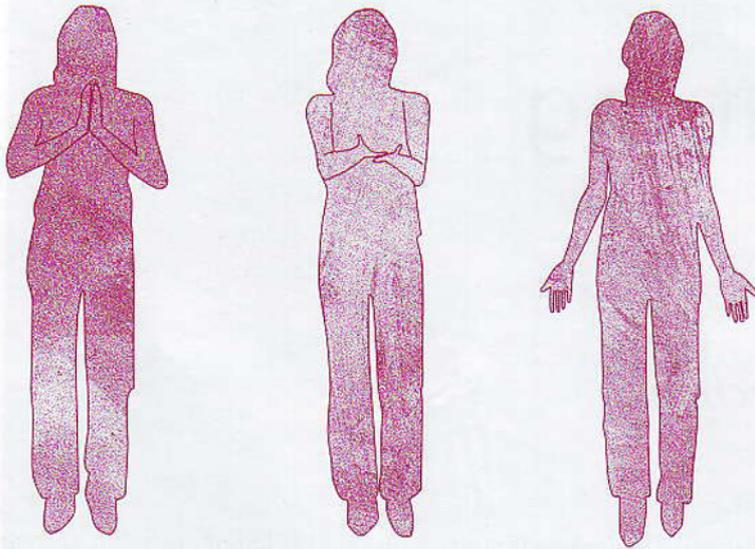
sichten bestehen für die nächste Nacht: ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis. Übergangsweise kann eine Einnahme von Schlafmitteln Erleichterung schaffen. Auf Dauer können einige Schlafmittel, vor allem die chemischen, auch schädigend wirken, und zwar auch deswegen, weil sie noch tagsüber eine stärkere Passivität in allen Bereichen des Bewusstseins, im Fühlen, Denken und Handeln, hinterlassen können. Der Yoga-Ansatz zur Auflösung dieses schädlichen Kreislaufes besteht darin, die aktive Führungskraft innerhalb des Bewusstseins am Tage anzuregen, also das Wachsein tagsüber zu verbessern und damit indirekt auf die Güte der Nacht heilsam rhythmisch einzuwirken. dabei geht es nicht um Antworten auf die heute übliche schnellfertige Frage: „Welche Yoga-Übungen sind es eigentlich, die bei Schlafstörungen zur Ruhe und Entspannung führen?“ Denn isolierte Übungen, die gern äußerlich angewendet und wie Medikamente verabreicht oder konsumiert werden, können die inneren seelischen Probleme und Aufgaben der Neuorientierung nicht lösen.

Bewusstseinsanregung im „Kosmischen Gebet“

Heilsame seelische Anregung und Entspannung sowie innere Stabilisierung können zum Beispiel während des sogenannten Kosmischen Gebetes erlernt und unmittelbar erfahren werden. Das Kosmische Gebet dient nicht als persönliches Bittgebet. Vielmehr ist es als ästhetischer Ausdruck für einen den gesamten Menschen ansprechenden

Entwicklungsweg gedacht. Es eignet sich als eine den Tag abschließende Kontemplation am Abend, die die Gedanken und die Gefühle ordnet und zentriert. In einer fließenden, rhythmischen siebengliedrigen Folge bringt der Praktizierende den folgenden Text in mehrfacher Wiederholung mit Arm- und Handgesten zum Ausdruck: Der Beginn (1), liegt in der Bereitschaft (2), zur Blume zu wachsen (3), weit dem Lichte offen (4), zur Mitte sich wendend (5), mit Anerkennung (6) und Hingabe (7) (vgl. Harmonie im Atmen).

Selbst wenn es nicht unbedingt sofort verstanden wird, soll uns das Kosmische Gebet geheimnisvolle, eher verborgene, Harmoniegesetze und Rhythmen des Kosmos nahebringen und uns tiefer und sicherer in diese eingliedern. Der Ausführende verbindet und versöhnt verschiedene Polaritäten der Seele miteinander, indem seelische Grundgefühle in Leichtigkeit angenommen werden: Entschlossenheit, Mut zum Gegenüber- und Aus-sich-Heraustreten, innere Ordnung, Ruhe, Weite, Zentrierung, das Bedürfnis zu geben und sich in größere Zusammenhänge einzuordnen. Das Sinnbild dieses Kosmischen Gebetes lässt sich auch auf andere Yogaübungen oder bewusst geführte Situation im Leben übertragen: Der Beginn einer Handlung ist wie ein bewusster Neuanfang und setzt eine gewisse Bereitschaft zum Loslassen von seinen eigenen bisherigen Haltungen und Sichtweisen, also von alten Mustern im Denken, Fühlen und Handeln voraus. Gemeint sind alle Ablenkungen des Bewusstseins, alle äußeren und inneren Eindrücke, die nichts mit der Übung zu tun haben. Man macht sich bereit, der Außenwelt wacher zu begegnen, mehr nach außen zu treten und eventuell sogar neue, edlere, weisere und idealere Gedanken (so wie das Mantra des Kosmischen Gebetes) und Ziele im Leben aufzunehmen und diese auch verwirklichen zu wollen. Die Blume steht hier für seelische Reinheit, also für einen inneren Ordnungs- und Reinigungsprozess, der Wachstumskräfte freisetzt. Das Bewusstsein dehnt sich aus, wird weiter, offener. Die innere Mitte des Menschen, die feinstoffliche Region des Herzens, reagiert darauf mit Kraftzuwachs. Das gesamte Umfeld und der Einzelne stehen nicht in Abgrenzung gegeneinander,



... zur Mitte sich wendend (5), ... mit Anerkennung (6) und ... Hingabe (7)

sondern in förderlicher Wechselwirkung miteinander. Aus der Innerlichkeit erfolgt eine noch bewusster Hinwendung zum Leben und den damit verbundenen Aufgaben, die mit der Erde und den Mitmenschen genauso wie mit den höheren Welten in Einklang stehen sollten.

Anspannung und Entspannung

Zur Förderung der Schlafgesundheit ist grundsätzlich auch Bewegung in Form von Sport, Schwimmen, Wandern etc. heilsam. Allerdings ist am Abend zur Vorsicht geraten. Auch die Körperhaltungen aus dem Yoga wirken regenerierend. Da sie nicht unbedingt den Kreislauf stark beanspruchen, sondern ausgleichend auf Stoffwechsel und Nervensystem wirken, sind sie für den Abend geeignet. Ganz besonders die spannkraftigen, wirbelsäulenaktivierenden Übungen, vor allem Dreiecksstellungen Bogen, Pflug, Kamel, Halbmond, sind aufgrund des rhythmischen Wechsels von Anspannung und Entspannung auch schlaffördernd. Zur Beruhigung der Sinne und des Nervensystems ist auch die klassische Yoga-Entspannungslage ratsam. Wachheit, Übersicht, bewusste Vorstellungstätigkeit und Wahrnehmung mit klarer Zielrichtung des Denkens fördern die innere Ruhe. Ehrgeiz, Erwartungshaltungen, Ungeduld, einseitiges intellektuelles Denken wirken kontraproduktiv. Genauere Anleitungen entnehmen Sie der Literatur (vgl. Ein Neuer Yogawille ...). Weitere Empfehlungen bei Schlafstörungen sind die aktive Bemühung um ein Denken an Andere oder das Interesse an einer sachlichen Angelegenheit, die emotional beruhigend wirkt. Beides sind Möglichkeiten, das Denken in eine gewünschte Richtung zu lenken und dies unabhängig von körperlichen und emotionalen sowie intellektuellen Bewegungen immer freier und klarer zu entfalten. Eine gesunde Tages- und Schlafrythmik erfordert Geduld und Disziplin. Regelmäßigkeit beim Üben und schließlich weisere Lebenszielsetzungen sind zur dauerhaften Überwindung von Schlafstörungen nötig.

Denken an Menschen

Vor dem Schlafen-Gehen kann die Aufmerksamkeit auf den vergangenen Tag gerichtet werden, indem man in rückwärtiger Reihenfolge, angefangen am Abend, den Tag bis zum Morgen filmartig Revue passieren lässt. Wenn man dabei den Schwerpunkt auf die zwischenmenschlichen Kontakte legt, kann jenseits aller emotionaler Projektionen in folgender Weise ein praktisches Denken an einen anderen Menschen und ein heilsames, gebendes Fühlen gefördert werden. Wählen Sie am besten einen Menschen und eine konkrete Begegnung aus und erinnern Sie sich zunächst an die äußeren Bedingungen. Wie war die Situation, in der die Begegnung stattfand, wie war der Mensch gekleidet, wie haben Sie den Körper wahrgenommen? Versuchen Sie, sich möglichst genau an den Kopf (Haarfarbe, Augenfarbe, Gesichtszüge etc.), den Unterkörper und die Beine sowie an den Brustkorb mit Schultergürtel und Armen zu erinnern. Bauen Sie dann ein klares Gesamtbild in der Vorstellung auf. Bringen Sie eventuell in Erinnerung, was der Mensch gesagt hat und wie er sich in Worten, Gesten und Taten in Beziehung gebracht hat. Zur Konzentrierung der Hinwendung können Sie eine weiterführende Frage in den Mittelpunkt stellen, während Sie den Menschen weiterhin bildhaft in der Erinnerung bewahren, z. B. „Welche liebenswerten Eigenschaften hat dieser Mensch?“ oder „Was fehlt dem Menschen, was braucht er in seelischer Hinsicht?“ Nehmen Sie sich für diese Übung regelmäßig fünf bis 15 Minuten Zeit.

Literaturhinweise:

- Bub-Jachens, C. J.: *Schlafstörungen – gesunder Schlaf*. Verein für Anthroposophisches Heilwesen e. V., Bad Liebenzell 1997.
 Grill, H.: *Die geistige Bedeutung des Schlafes*: Verlag für Schriften von Heinz Grill 1998.
 Grill, H.: *Harmonie im Atmen*. Synthesia-Verlag, Vaihingen 2007.
 Grill, H.: *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen*. Synthesia-Verlag, Vaihingen 2010.
 Steiner, R.: *Innere Ruhe*. Verlag Freies Geistesleben Stuttgart 2000.
 Sri Aurobindo: *The Yoga of Sleep and Dreams*. Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondicherry 2004.

Kerstin Löwenstein

ist Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Yoga-Lehrerin und -Therapeutin für den Neuen Yogawillen mit langjähriger Erfahrung in klinischer und ambulanter Tätigkeit sowie im Bereich von Therapeuten-Fortbildungen.

Kontakt: k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de