

Schlaflose Nächte müssen nicht sein!

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig

Wer kennt das eher unangenehme Gefühl nicht, nachts den Schlaf nicht zu finden und dies obwohl man eigentlich müde ist. Ein gesunder Schlaf ist Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit. Nicht selten spielen auch die äusseren Bedingungen eine Rolle.

Stephan Schöttli

Mit Schlafproblemen muss man sich nicht einfach abfinden. Die individuelle Schlafqualität beeinflusst die eigene Lebensqualität nämlich ganz wesentlich. Also lohnt es sich allemal, sich diesem Thema mit aller Ernsthaftigkeit zu widmen. Der Schlaftrainingskurs von Gabrielle Bieber-Delfosse geht den Schlafproblemen theoretisch und auch praktisch auf den Grund.

Wenn Schlaf zum Problem wird

Bei vielen Schlafgestörten ist der Schlaf in den Mittelpunkt des Lebensinteresses getreten und sie beobachten ihren Schlaf und den Einschlafvorgang angespannt und genau. Je verzweifelter man sich dabei anstrengt zum Schlaf zu kommen, desto weniger gelingt es einem. Gerade in solchen Fällen kann ein Training Wunder wirken.

Nicht jeder Schlaf ist gleich

Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche Schlafstadien und Schlaggewohnheiten, die auch in einem Zusammenhang mit dem Lebensalter und den individuellen Lebenssituationen stehen. Dabei unterscheidet man zwischen gelegentlichen, vorübergehenden und chronischen Schlafstörungen. Im Schlaftraining werden sinnvolle Schlafvoraussetzungen und auch ungünstige Massnahmen diskutiert und beschrieben. Gemeinsam werden die eigenen Schlafrituale, Verhaltens- und Schlafmuster entdeckt und mit den allgemein gültigen Aussagen über den Schlaf verglichen.

Praktische Tipps und Übungen zum Thema Schlaf

Im praktischen Teil des Schlaftrainings-Kurses werden persönliche Schlaftagebücher erstellt und die eigenen Schlafbedingungen und die individuelle Schlafqualität analysiert. Mit Hilfe der Selbstbeobachtung werden schlaffördernde und schlafhemmende Gewohnheiten entdeckt und analysiert. Gezielte Entspannungs- und Beruhigungsübungen sollen helfen, das neu erworbene Wissen in die Praxis umzusetzen.

Schlaftrainingskurs im Schützen in Rheinfelden

Am Montag, 5. November beginnt der Kurs mit theoretischen und praktischen Elementen rund um das Thema gesunder Schlaf. Dabei lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Beispiel die verschiedenartigen Schlafstörungen kennen. Im praktischen Teil wird mit einem sogenannten Schlaftagebuch gearbeitet, wo



Gabrielle Bieber-Delfosse

Einschlaf, Schlaf und Erwachen persönlich festgehalten werden. Auch verschiedene Entspannungsübungen gehören zum praktischen Teil, welche individuell angewendet werden können.

Fragen zum Thema Schlaf und zum Schlaftraining:

FZ: Gabrielle Bieber-Delfosse, wie schlafen Sie persönlich?

GBD: In der Regel sehr gut und tief. Natürlich gibt es auch Ausnahmen. Auch in bin dagegen nicht immer gefeilt.

FZ: Was bedeutet eigentlich ein gesunder Schlaf?

GBD: Von; einem gesunden Schlaf kann man dann reden, wenn sowohl das Einschlafen, wie., aycl,1 das Schlafen- selbst unprobl6~cb verläuft. Das heisst aber nicht automatisch, dass man immer durchschlafen muss. Jeder hat sogenannte wache Wellen in der Nacht, welche aber meist gar nicht so richtig wahrgenommen werden.

FZ: Wieviel Stunden Schlaf braucht, der Mensch?

GBD: Die Schlafmenge ist so individuell wie die Menschen selbst. Eine Faustregel ist, dass ein Baby relativ viel schläft und die Schlafzeit im Kindesalter dann abnimmt. Es gibt Menschen, welche mit fünf bis sechs Stunden Schlaf auskommen, andere wiederum brauchen bedeutend mehr. Da- zu spielen sich, auch die Jahreszeiten eine gewisse Rolle. In Zeiten wie jetzt oder im Winter schläft man meist et was länger.

FZ: Wann redet man von eigentlichen Schlafstörungen?

GBD: Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Es gibt ganz verschiedene Klassifikationen von Schlafstörungen. Schlafstörungen liegen aber dann sicher vor, wenn das Einschlafen und Durchschlafen zu einem Stress wird, welcher einem ja automatisch belastet und seine Auswirkungen stark zu spüren sind. Auch Angstzustände in der Nacht oder das klassische Schlafwandeln sind Schlafstörungen.

FZ: In Ihrem Kurs gehen Sie sehr auf die individuellen Schlafgewohnheiten und Schlafbedingungen ein. Ist das wichtig?

GBD: Ja auf jeden Fall. Schauen Sie, der Kurs richtet sich an Personen, welche sich durchaus bewusst sind, dass Schlaf nicht immer gleich ist. Dazu spielen auch verschiedene sogenannte äussere Faktoren eine Rolle. Zum Beispiel, was mache ich vor dem ins Bett gehen oder wie sieht mein Schlafzimmer aus, wie mein Bett, Matratze oder was für Erwartungen habe ich bezüglich meinem Schlaf.

FZ: Was gehen Sie im Schlaftrainingskurs konkret?

GBD: Der Kurs beinhaltet quasi zwei Teile, einen praktischen und einen theoretischen. In der Theorie behandeln wir Fragen wie zum Beispiel, was ist normaler Schlaf, gehen auf die verschiedenen Arten von Schlafstörungen ein, betrachten die eigenen Ein- und Schlafrituale und anderes.

FZ: Im praktischen Teil wird unter anderem auch ein sogenanntes Schlaftagebuch erstellt. Was muss man darunter verstehen?

GBD: Ja das ist richtig. Im sogenannten Schlaftagebuch notieren die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre eigenen Einschlafzeiten, dann der eigentliche Schlafablauf und das Erwachen. Weiter gehören auch konkrete Entspannungsübungen zum praktischen Teil dieses Kurses.

Gabrielle Bieber-Delfosse, besten Dank für Ihre interessanten Ausführungen.

Schlaftrainings-Kurs

Kursumfang: 9 Lektionen

Kosten: Fr. 240. - pro Teilnehmer Kurslokal:

Schützen, Bahnhofstr. 12, Rheinfelden

Kursbeginn: Montag; 5. November 2001, 19 Uhr

Anmeldung und weitere Infos beim Tourismusbüro Rheinfelden, Tel. 061 833 05 25 oder per E-Mail: tourismus@rheinfelden.ch oder beratung@scalina.ch