

## **Protokoll**

### **Überregionaler Qualitätszirkel DeGYT vom 20. Januar 2025**

#### **Teilnehmende:**

Martina Schockenhoff (Leitung QZ)  
Monica Schwarzenenthal  
Nicola Kaiser  
Sasa Tajsanovic  
Jacqueline Augsburg (Protokoll)

### **Thema: Schlafstörungen**

Immer mehr Menschen leiden an Schlafstörungen, so dass wir als Yogalehrende im Unterricht und in der Therapie dieser Thematik immer häufiger begegnen.

Der Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren für die Regeneration und damit für die Gesundheit von zentraler Bedeutung. Ein chronischer Schlafmangel kann zu gravierenden Erkrankungen führen. Es sind mittlerweile zahlreiche Formen von Schlafstörungen bekannt. Einschlafstörungen beeinträchtigen die Schlafphasen kaum. Bei Durchschlafstörungen hingegen werden die Schlafphasen gestört, was mit der Zeit an die Substanz geht. Schlafstörungen können u.a. körperliche, psychisch-emotionale und soziale Ursachen haben. Körperliche Ursachen sollten ärztlich abgeklärt werden.

#### **Sensibilisierung für Ursachen der Schlafstörungen und Bedeutung des Schlafs**

Im Rahmen der Anamnese Erfragen von Belastungen (Beruf, Familie etc.), Symptomen (z.B. Anspannung, Schmerzen), Schlaf- und Wachrhythmus, Zeitpunkt des Einschlafens (bei Einschlafstörungen) bzw. des Aufwachens (bei Durchschlafstörungen), Tagesablauf und Lebensstil, Bewegungs- und Ernährungsverhalten (was, wann, wieviel), Alkoholkonsum, abendlicher Medienkonsum (TV, Computer, Smartphone).

Im Einzelunterricht die Klientin dafür sensibilisieren, wie wichtig ein guter Schlaf für die Regeneration ist, welche Gewohnheiten und Verhaltensweisen den Schlaf stören können und welche ihn fördern bzw. die Schlafdauer verlängern und die -qualität verbessern (vgl. Schlafhygiene).

Ein sehr häufiges Thema bei Schlafstörungen ist unaufhörliches Gedankenkreisen. Die Gedanken können nicht abgestellt werden, so dass sich der Schlaf erst spät einstellt (Einschlafstörungen) oder nach nächtlichem Aufwachen, häufig zwischen 2 und 4 Uhr, nicht mehr eingeschlafen werden kann (Durchschlafstörungen).

Gemeinsam mit dem Klienten herausfinden, welche Übungen, Methoden und Techniken aus dem Yoga ihn darin unterstützen, Pausen, Entspannung und Erholungsphasen in den Tagesablauf einzubauen sowie Stress und Ängste abzubauen und die Ursachen seiner Schlafstörungen anzugehen.

## Yogapaxis

### Atem

Alles was den Parasympathikus aktiviert, um in die Entspannung zu kommen:

Langsames Ausatmen (inkl. Tönen)

Den Atem betrachten und – falls hilfreich – die Atemzüge zählen (z.B. bis 100 zählen, pro Atemzug 1 Zahl, und von 100 wieder runter zählen)

Wechselatmung, am Anfang immer mit langsamer, tiefer Ausatmung

Verbinden von Atem und Bewegung (z.B. Arm heben mit EA und senken mit AA, oder Handbewegung mit der Atmung koordinieren). Im Liegen z.B. Schulterbereich entspannen, Oberarme locker an den Boden abgeben, EA nur Hände und Unterarme heben, AA ganz langsam zurücklegen. Befinden sich die Arme unter der Decke, kann auch nur die Hand oder ein Finger gehoben werden.

**Wechsel von Anspannung und Entspannung** der Muskulatur, unterstützt das Loslassen

**Savasana, Atembeobachtung, Bodyscan/Körperreise**, mit der Zeit ausbauen zu **Yoga Nidra** (ohne Sankalpa). Je nach persönlicher Vorliebe und zeitlicher Verfügbarkeit am frühen Nachmittag (anstelle eines Power Naps), abends vor dem Einschlafen oder bei nächtlichem Aufwachen üben – mit oder ohne Anleitung auf CD oder App.

Manche Menschen können sich im Yogaunterricht entspannen, schlafen ein und versuchen dann, diese Erfahrung in den Alltag zu übertragen. Andere können auch im Yogaunterricht nicht in die Entspannung kommen und nehmen die Anspannung (z.B. in Form von Schmerzen) dann noch stärker wahr.

**Erdung:** Abends die Energie nach unten bringen, Wurzeln spüren und mit Vertrauen in den Schlaf gehen. Fussmassage mit einem beruhigenden Öl (z.B. Lavendel)

### Affirmationen und Mantrapaxis

Je nach Ursache der Schlafstörungen können die konkreten Empfehlungen variieren. Beispiele:

**Hitzewallungen:** Aufstehen, statt im Bett auszuharren, Fenster öffnen, sich mit der Natur verbinden, die Weite spüren, schauen wo der Mond ist und erst wieder ins Bett gehen, wenn frau müde wird.

**Rückenschmerzen:** Aufstehen, Länge spüren, sich sanft durchbewegen, um nicht die ganze Nacht durch in der Starre zu bleiben.

**Gedankenkreisen:** Im Bett liegen bleiben und mental eine Übung machen. Den Atem beobachten oder die Atemzüge zählen; Affirmation (z.B. zu Gelassenheit) oder Mantra wiederholen, um keinen Platz zu lassen für belastende Gedanken. Loslassen im Vertrauen darauf, dass das Wesentliche nicht vergessen geht und die wirklich wichtigen Dinge später von ganz allein zu einem zurückkehren werden. Alternative: Aufstehen, die Gedanken aufschreiben und so dem Papier übergeben.

## Schlafhygiene

**Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus:** Den eigenen Rhythmus herausfinden und (so weit wie möglich) täglich zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen – auch am Wochenende

**Morgenrituale:** Nach dem Aufstehen nach draussen gehen um Tageslicht zu tanken

**Pausen zur Erholung** in den Tagesablauf einbauen

**Mittagsschlaf?** Ist sehr individuell – ausprobieren! Power Nap, Bodyscan, Yoga Nidra, ...

**Belastende Ereignisse, Gedanken und Gefühle** bereits im Laufe des Tages bearbeiten und idealerweise auch verarbeiten, so dass sie uns nachts nicht überwältigen und den Schlaf rauben

**To do-Listen** tagsüber oder spätestens in der Zeit vor dem Zubettgehen verfassen, um so nachts nicht an die Pendenzen denken zu müssen und besser loslassen zu können

**Genügend Bewegung** tagsüber; abends Spaziergang statt Leistungssport

**Essen und Trinken:** Ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen und keinen Alkohol mehr trinken. Den Konsum weiterer Substanzen, die den Schlaf beeinträchtigen, auf die erste Tageshälfte beschränken (z.B. Kaffee)

**Medienkonsum** abends einschränken

**Langsames Einstimmen aufs Zubettgehen:** Täglich vor dem Schlafengehen bewusst Zeit mit abendlichen Ritualen verbringen, die auf den Schlaf vorbereiten. Dabei das Licht dimmen. Beispiele: Entspannende Yogapraxis, Meditation, Gebet, Musik hören, Lesen, Tagebuch schreiben, Tee oder warme Milch trinken

**Schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer:** Die Temperatur im Schlafzimmer sollte kühl sein, weil die Körpertemperatur sinken muss, um den Schlaf herbeizuführen. Kalte Füsse können mit einer Wärmflasche oder Socken warmgehalten werden. Bei leichten Bettdecken fehlt evtl. das Gefühl von Geborgenheit, während eine schwere Decke erdend wirken kann. Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer. Zwei Matratzen und zwei Bettdecken für Paare empfehlenswert.

**Literaturtipp:** «Das Grosse Buch vom Schlaf» von Matthew Walker.

**Nächstes Treffen:** Montag, 17. März 2025, 14-15 Uhr – Themenvorschläge sind willkommen