

Gudrun Klein/Michael Bohne

Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen

2017

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign,
Berlin, www.deluzi.de
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Erste Auflage, 2017
ISBN 978-3-8497-0200-7 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8101-9 (ePUB)
ISBN 978-3-8497-8088-3 (PDF)
© 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter
unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Besonderer Hinweis

Dieses Büchlein ist gedacht zur emotionalen Selbsthilfe für Menschen, denen es schwerfällt zu schlafen und die den Schlaf für sich wieder zurückerobern wollen. Man kann es auch bei gewöhnlichem Alltagsstress und einer Reihe anderer unangenehmer Gefühle und Gedanken am Tag nutzen.

Dieses Büchlein ist nicht gedacht als alleinige Maßnahme zur Therapie behandlungsbedürftiger psychischer oder psychiatrischer Probleme oder Erkrankungen. Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen angeht, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung. Die Autoren beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben.

Wer professionell Patienten¹ oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP² behandeln möchte, sollte trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt eine entsprechende Fortbildung absolvieren.

Im Rahmen eines Coachings, einer Psychotherapie oder medizinischen Behandlung lässt sich das vorliegende Büchlein in Absprache mit dem Arzt, Behandler, Coach oder Psychotherapeuten gut als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe bei Schlafstörungen nutzen.

¹ Wenn wir in diesem Buch nur die männliche grammatische Form wählen, so tun wir dies lediglich aus Gründen einer besseren Lesbarkeit.

² Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf	12
1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?	12
1.2 Gefühl und Verstand	15
1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«! ..	18
1.4 Übungen kennenlernen	22
Überkreuzübung	23
Selbstberuhigungsübung	25
Klopfen der 16 Punkte auf dem Körper	30
Zwischenentspannung	35
Abschlussentspannung	38
Anleitung in der Nacht	40
Anleitung am Tag	42
Paradox: Durch das Denken an das Schlafproblem und gleichzeitiges Klopfen einzuschlafen	44
1.5 Der »schlaue« Lösungsversuch	46
1.6 Wachliegen, ohne etwas Bestimmtes zu denken	48
Wie gut das Klopfen hilft!	49
Wenn es doch nicht wirkt: die Big Five	51
2 Wissenswertes zum Schlaf	56
2.1 Die Schlafstadien	57
Tiefschlafphase	59
Traumphase	61
Wachsein	63

2.2 (Alb-)Träume.	66
Anleitung zur Behandlung der Albträume in der Nacht.	70
Anleitung zur Nachbehandlung der Albträume am Tag.	71
2.3 Schlaf im Laufe des Lebens.	73
2.4 Schlafhygiene	80
Regelmäßigkeit.	81
Muntermacher: Unerkannte Schlafdiebe.	84
Müdemacher.	89
Nächtliche Schlafdiebe.	92
2.5 Schlussbemerkung.	95
Persönliche Begleitung	97
Literaturempfehlungen	98
Über die Autoren	99

1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf

1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?

Die meisten Menschen, die uns mit Schlafstörungen begegnet sind, haben uns berichtet, dass sie entweder nachts mit vielen Gedanken, Gefühlen und Sorgen beschäftigt waren oder im Bett lagen und an gar nichts Bestimmtes dachten, sich aber hellwach fühlten. Das sind höchst unterschiedliche Zustände in der Nacht. Ihnen ist gemeinsam, dass das Nicht-schlafen-Können Angst vor dem nächsten Tag auslöst: eine Angst, man könnte dann sehr müde sein und seine Aufgaben nicht schaffen. Diese Menschen haben viele Erfahrungen mit Nächten, in denen sie nicht schlafen konnten, und oft müden Tagen danach. So entsteht eine Anspannung, welche schon beim Schlafengehen einsetzt: ob wieder eine solche Nacht droht? Das sind mächtige negative Gefühle, die das Zubettgehen und/oder das Wiedereinschlafen überschatten und eventuell unmöglich machen.

Klopfen ist eine Technik, die sich in den letzten Jahren zunehmend als hilfreich zur Behandlung von Ängsten, Ärger, Hilflosigkeit, Stress und unangenehmen Gefühlen erwiesen hat. Wir haben ausprobiert, ob die Technik auch hilft, besser zu schlafen, und der Erfolg gibt uns recht: Klopfen hilft den allermeisten Menschen dabei, dass sie wieder einschlafen können. Es funktioniert auch bei den starken nächtlichen Gefühlen (siehe Kap. 1.6 »Wie gut das Klopfen hilft«). Was macht man nun beim Klopfen?

Man klopft selbst an Punkten auf dem Körper, welche auch die Akupunkteure nutzen, und spürt gleichzeitig das unangenehme Gefühl im Körper und/oder denkt an das unangenehme Gefühl. Dadurch wird im Gefühlshirn Einfluss auf die Stärke des empfundenen Gefühls genommen. Außerdem reibt man einen bestimmten Punkt und nimmt sich gleichzeitig auch mit seinen schwierigen Gedanken über sich selbst an. Das trägt zu einer deutlichen Beruhigung in Körper und Seele bei.

In der Nacht dient das Klopfen dazu, die vielen unangenehmen Gefühle beim Nicht-schlafen-Können zu beeinflussen und sich selbst sozusagen aus diesem Zustand herauszukatapultieren.

Wer nicht schlafen kann, hat meist gelernt, dass er versuchen soll, positiv zu denken, sich abzulenken, Entspannungsverfahren anzuwenden oder Sonstiges zu tun, was vom Thema des Nicht-schlafen-Könnens ablenkt. Dies gelingt leider den wenigsten. Sie landen schnell wieder bei den Gedanken an den nächsten Tag und dem quälenden Nicht-schlafen-Können. Das führt zu Unzufriedenheit mit sich selbst, weil es einem nicht gelingt, was andere Menschen doch scheinbar so problemlos schaffen, nämlich einzuschlafen. Ein negativer Kreislauf setzt ein, in dem das Schlafen zu einer schlechten Erfahrung wird und man sich unter Umständen auch noch selbst dafür entwertet, ein Problem mit dem Schlaf zu haben.

Merke: Beim Klopfen dürfen und sollen Sie sogar an die ganzen negativen Gefühle denken und diese in Ihrem Körper spüren. Und während Sie dies tun, klopfen und reiben Sie bestimmte Punkte und nutzen noch einige andere Strategien, um sich in einen anderen Gefühls-, Gedanken- und Seinszustand zu bringen.

Das Klopfen greift also Ihre Gefühle und Gedanken in der Nacht genau so auf, wie Sie sie fühlen. Sie arbeiten also *damit* anstatt *dagegen* – Sie werden sehen, dass es auf diese Weise viel einfacher wird.

1.2 Gefühl und Verstand

Vielen geht es so: Sie wissen, dass Entspannung förderlich für den Schlaf ist oder die Beschäftigung mit der Arbeit nicht ins Bett gehört. Trotzdem läuft nachts immer wieder das Gleiche ab. Sie werden immer zur gleichen Zeit wach, kontrollieren das unter Umständen schon mit dem Blick auf den Wecker und »ertappen« sich selbst dabei, immer zur gleichen Zeit wach zu sein. Ärger, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Selbstvorwürfe können die Folge sein. Unter Umständen sind Ihre Gedanken gleich bei der Arbeit – und schon ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Oder Sie machen sich Sorgen um die Kinder, welche gerade in einer problematischen Entwicklungsphase sind. Es gibt viele Themen, die nachts auftauchen und uns den Schlaf rauben können.

Wenn Sie ohne große Sorgen, Gedanken und Gefühle im Bett liegen und hellwach sind, wissen Sie, dass es nichts nutzt nachzugrübeln, wie der nächste Tag ablaufen wird. Sie machen sich unter Umständen doch Sorgen, wie Sie es schaffen sollen, den Tag ohne ausreichend Schlaf zu überstehen. Sie haben also sehr wahrscheinlich die Erfahrung gemacht, dass Ihr Verstand etwas schon lange eingesehen hat, aber ihr Gefühl dem einfach nicht folgen kann. Als Erwachsene empfinden wir eine solche Erfahrung als unangenehm, weil wir ansonsten in unserem Alltag meistens Dinge tun, die wir gut können. Also: Warum klappt es mit dem Schlaf nicht? Es erweist sich, dass unsere Gefühle und körperlichen Reaktionen nachts stärker sind als unser Verstand!

Das liegt daran, dass bei uns, wenn wir Angst- oder Stress haben, immer noch das gleiche biologische Programm abläuft wie bei unserem ausgestorbenen Ururverwandten, dem Neandertaler. Für ihn war es überlebensnotwendig, bei Angst oder Stress in Alarmbereitschaft zu gehen und alle Energien bereitzuhalten, um seine Existenz zu sichern. Er schlief im Freien oder in Höhlen und war weitaus weniger geschützt, als wir es heute sind. Angst löste bei ihm eine Reaktion im Gefühlshirn aus, welche viel Energie für den Angriff oder die Flucht vor der Gefahr bereitstellte. Es erfolgte immer eine körperliche Handlung, nämlich *draufzuhauen oder abzuhaue*n. Er sollte nicht mit dem bedrohlichen Tier diskutieren! Haben wir Angst, ist daher unser Großhirn, mit dem wir denken, abgeschaltet und das Gefühlshirn besonders aktiv.

Wenn wir z. B. beim Nicht-schlafen-Können vor dem nächsten Tag Angst haben, dann ist das Gefühlshirn sehr stark aktiviert. Wenn man sich nun mit dem Großhirn, also dem Verstand, sagt, dass man doch keine Angst zu haben braucht, macht man möglicherweise die Beobachtung, dass diese verstandesmäßige Einsicht leider oft nicht wirklich hilft. Die Angst bleibt häufig unverändert und lässt sich auch durch »schlaue« Kommentare aus dem Großhirn kaum beeindrucken. Wer hat das nicht schon erlebt? Wenn unser Gefühlshirn stark aktiviert ist, macht es sich quasi unabhängig vom Großhirn. Die Unbeeindruckbarkeit des Gefühlshirns durch »kluge« oder auch nicht so kluge Kommentare aus dem Großhirn ist ein biologisches Programm, das unseren Vorfahren in Gefahrensituationen das

Leben gerettet hat und auch uns auf Gefahren hinweist.

Nun hat sich dieses Warnsystem im Falle des Nichtschlafen-Könnens verselbstständigt und springt schon an, wenn Sie ans Zubettgehen denken oder nachts wach werden. Jetzt hilft, wie gesagt, das reine Denken oft nicht weiter, da unser Körper ganz automatisch reagiert. Eigentlich ist es toll, dass unser Körper bzw. unser Gehirn sich unangenehme Sachen so gut merken können und uns vor nochmaligen unangenehmen Erlebnissen schützen möchte. Leider meinen Körper und Seele es nur allzu gut mit uns und schießen bisweilen eben etwas über das Ziel hinaus und bringen uns dann um den Schlaf. Dann liegt man nachts wach und kann absolut nicht wieder einschlafen.

Merke: Aller Beobachtung nach wirkt das Klopfen direkt auf unser Gefühlshirn. Das heißt, wenn wir auf bestimmte Punkte auf dem Körper klopfen, während wir nicht schlafen können, haben wir gute Chancen, dass der Stress und die uns belastenden unangenehmen Gefühle abnehmen und sich der Schlaf danach wieder einstellt.

1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«!

Das Klopfen ist für den Umgang mit problematischen Gefühlen und Gedanken am Tag entwickelt worden, und man lernt es am besten zunächst einmal am Tag. Das ist durchaus auch für die Verbesserung des Schlafes hilfreich, denn am Tag sammelt sich oft Problematisches an, was uns dann nachts vom Schlaf abhält.

Am Tag können Sie das Klopfen bei allen unangenehmen Gefühlen und Gedanken nutzen und diese schon mal verarbeiten. Das ist sinnvoll, da das Gehirn nachts alles vom Tag abspeichert, und wenn tagsüber zu viel Belastendes passiert ist, stört es unseren Schlaf. Denn nachts träumen wir eventuell davon und werden unruhig oder wir werden nachts wach und denken sofort an dieses Unangenehme.

Es lohnt sich also, am Tag das Klopfen so oft zu üben, bis es wie »im Schlaf« klappt. Dafür können Sie alle unangenehmen Gefühle und Gedanken, die Sie tagsüber wahrnehmen, dafür nutzen, die im Folgenden erklärten Übungen zu lernen.

Wenn Sie die Übungen über zwei bis drei Tage bei verschiedenen Gelegenheiten geübt haben, dann können Sie den Ablauf in der Nacht »wie im Schlaf«. Danach ist es nicht mehr so schwierig, sich vorzustellen, nachts etwas zu tun, was einem ja eigentlich sehr fremd ist. Dann kann man direkt mit dem Klopfen in der Nacht beginnen.

Beim Erlernen der Übungen kann es hilfreich sein, sich das Thema auf einem leeren Blatt Papier zu notieren und während der Anwendung der Übungen die

Aufmerksamkeit immer wieder auf **zwei Ebenen** zu richten, und zwar auf:

- störende unangenehme bzw. belastende **Gefühle** und
- störende und hemmende **Denk- und Beziehungsmuster**.

Beginnen Sie damit, dass Sie in sich hineinspüren, ob die schlaflosen Nächte schon am Tag unguete Erinnerungen und Gefühle wecken. Wenn Sie keine unangenehmen Gefühle am Tag bezüglich der Schlaflosigkeit in der Nacht spüren, dann nehmen Sie andere unguete Gefühle, wie z. B. Ärger, Traurigkeit, Ohnmacht, Ängste etc., um die Übungen zu lernen, damit es wie im Schlaf klappt.

Als Beispiel für das Vorgehen nehmen wir hier Gefühle des Nicht-schlafen-Könnens in der Nacht und zeigen auch die Anwendung in der Nacht. Zum Lernen der Übungen schreiben Sie sich diese am Tag auf:

- Welche **Gefühle** beschäftigen Sie nachts beim Nicht-schlafen-Können. Was fühlen Sie, wenn Sie nicht schlafen können? Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- Gibt es **störende Gedanken** über Sie selbst oder andere, die den Schlaf verhindern?
- Knacken Sie an einem **Problem**, dass Sie vom Tag mit in die Nacht genommen haben?

Das Vorgehen erfolgt nun auf zwei Ebenen:

- Bei den **unangenehmen Gefühlen** werden die Punkte (siehe S. 33) **geklopft** und **dabei denken Sie an die unangenehmen Gefühle** und **spüren Sie im Körper**, wo Sie diese wahrnehmen können.

- Bei **störenden Gedanken** reiben Sie den **Selbstberuhigungspunkt** (siehe S. 27) und **nehmen sich selbst** mit diesen Gedanken **gleichzeitig an**.

Sie haben nun vielleicht auf Ihrem Zettel einige der folgenden **unangenehmen Gefühle** oder etwas Ähnliches notiert, wie z. B.:

- Angst, am nächsten Tag nicht fit zu sein
- Angst, die Aufgaben nicht zu schaffen
- Angst vor der Erschöpfung und Müdigkeit am nächsten Tag
- Angst zu versagen
- Angst, die Kontrolle über das Leben zu verlieren
- Angst, verrückt zu werden
- Angst, sich so hilflos zu fühlen
- Angst vor Scham- und Peinlichkeitsgefühlen am nächsten Tag
- Ärger auf Menschen
- Ohnmachtsgefühle in erlebten Situationen
- Sorgen, die man sich um Menschen macht
- Sorgen, die man sich z. B. um Arbeitsabläufe macht
- etc.

Außerdem haben Sie vielleicht auch **störende Gedanken** über sich selbst oder die Beziehungen zu anderen aufgeschrieben, wie z. B.:

- Ich bin zu blöd zum Einschlafen.
- Andere schaffen das doch auch problemlos.
- Schlafen ist doch so einfach, nur ich krieg es nicht hin.
- Morgen bin ich bestimmt total fertig.

- Ich wusste es doch, dass ich schon wieder nicht schlafen kann.
- Bestimmt bin ich morgen nicht in der Lage, meine Aufgaben zu erfüllen.
- Ich werde scheitern.
- etc.

Jetzt können Sie mit diesen *Gefühlen* lernen zu *klopfen* und mit den gefundenen *Gedanken* die *Selbstberuhigungsübung* durchführen. Sie könnten jeden aufgeschriebenen Punkt einzeln behandeln oder einfach an das ganze Thema denken.

Checkliste zur Herausarbeitung des Themas:

- Um was für ein Gefühl handelt es sich genau?
- Welches unangenehme oder belastende innere Bild oder welche Erinnerung gehört zu dem Thema?
- Wo im Körper fühlt es sich besonders unangenehm an?
- Wie denke ich über mich, weil ich dieses Problem habe?