

Daniel Wilk

# **Geliebter Schnarcher**

Paradoxe Interventionen mit  
Humor und Leichtigkeit

2022

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
Wie es zu diesem Buch kam .....	II
Zur Gliederung des Buches .....	12
<b>1   Der Ärger .....</b>	<b>15</b>
Muss ich mich ärgern, wenn jemand schnarcht? .....	15
Ärger kann schädlich sein .....	17
»Das macht mich ganz verrückt« .....	18
Macht Ärger einen Sinn? .....	20
Der Ärger darf sein .....	21
Den Ärger verstärken, damit er gehen kann .....	22
Einfluss auf den Körper nehmen .....	24
<b>2   Verhaltensänderung mit Humor und Leichtigkeit – paradox intervenieren .....</b>	<b>26</b>
Eine Entscheidung treffen .....	26
Ein Problem hat grundsätzlich mehrere Lösungsansätze .....	28
Paradoxe Intervention .....	30
Der andere (paradoxe) Umgang mit dem Schnarchen .....	30
Was kann gegen Schnarchen getan werden? .....	30
Das Schnarchen als Vorlage für einen anderen Umgang mit Ärger und Problemen .....	32
Es können auch alle gewinnen .....	33
<i>Zu Win 1: Es sollte nicht geschnarcht werden .....</i>	34
<i>Zu Win 2: Die Gruppenteilnehmer sollen sich auch dann         entspannen, wenn geschnarcht wird .....</i>	35
<i>Zu Win 3: Die Kursleitung ist erfolgreich, weil der Schnarcher         nicht ausgegrenzt wird, das Schnarchen sogar seltener wird         und es wesentlich weniger störend wirkt .....</i>	36
Beispiele für paradoxes Vorgehen .....	39
<i>Schlafstörungen .....</i>	39
<i>Das »Froschexperiment« .....</i>	40
<i>»Nerviges Kind« .....</i>	43
<i>»Blöder Nachbar« .....</i>	44
<i>Ein Häcksler begleitet die Entspannung .....</i>	45
<i>Depressive Reaktion nach Tod des Ehemannes .....</i>	46

Beispiele für paradoxes Intervenieren in Trancegesichten .....	48
<i>Suche nach der Unruhe</i> .....	49
<i>Urlaub für den Schmerz</i> .....	50
<i>Um die Dinge herumgehen</i> .....	50
Voraussetzungen für ungewöhnliche Lösungswege .....	50
<i>Empathie</i> .....	50
<i>Die Grundhaltung ist liebe- und respektvoll</i> .....	51
Paradoxes Vorgehen am Beispiel des Ärger auslösenden	
Schnarchens .....	51
Das Reframing .....	53
Schnarchen ist sinnvoll? .....	56
Das Interesse wecken .....	58
<b>3 Paradoxe Interventionen</b> .....	<b>59</b>
Erläuterung der Idee .....	59
Paradoxe Intervention für die Zuhörerinnen	
(die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen lenken) .....	60
Paradoxe Intervention für die Schnarcher	
(der Auftrag an die Schnarcher) .....	63
Sich ein Bild machen (Visualisieren) .....	65
Trancegesichten .....	65
Kurzbeschreibung der paradoxen Interventionen	
im Umgang mit dem Schnarchen .....	65
Paradoxes Intervenieren in 13 Beispielen .....	68
1 <i>Jeder schnarcht anders!</i> .....	68
2 <i>Jeder erste vierte Ton ist anders als der zweite vierte und</i> <i>dann wieder anders als der dritte vierte</i> .....	71
3 <i>Das Orchester</i> .....	76
4 <i>Der Chor der Schnarcher</i> .....	80
5 <i>Ein gemeinsames Stück komponieren</i> .....	83
6 <i>Brennholz sägen</i> .....	88
7 <i>Eine Weihnachtskrippe bauen</i> .....	92
8 <i>Das internationale Schnarchen</i> .....	94
9 <i>Durch den Bart schnarchen</i> .....	99
10 <i>Die unbewussten Botschaften</i> .....	102
11 <i>Schnarchen als wohlende Vibration</i> .....	107
12 <i>Die Sprache der Gefühle</i> .....	111
13 <i>Den richtigen Ärger füttern</i> .....	114
<b>4 Trancegesichten zum Schnarchen</b> .....	<b>118</b>
Was sind Trancegesichten, und welchem Zweck	
dienen sie? .....	118

Der Begriff »Trance« .....	118
Wie Sie mit den Geschichten umgehen .....	120
Die Trancegeschichten .....	121
Schnarchen .....	121
<i>Ein Bein ist nur ähnlich wie das andere</i> .....	124
<i>Was kommt ist anders als das, was war</i> .....	126
<i>Im Orchester den richtigen Ton suchen</i> .....	128
<i>Baum wird zu Holz</i> .....	130
<i>Eine Weihnachtskrippe entsteht</i> .....	132
<i>Glitzersteine</i> .....	134
<i>Ein Versteck für Geräusche</i> .....	136
<i>Sprachen unbewusst hören</i> .....	138
<i>Das Vibrationsschnarchen</i> .....	140
<i>Suche nach der Unruhe</i> .....	142
<i>Um die Dinge herumgehen</i> .....	144
<i>Urlaub für den Schmerz</i> .....	146
<b>Literatur</b> .....	<b>149</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>151</b>

### 3 Paradoxe Interventionen

Bevor wir jetzt zu den einzelnen Beispielen für einen anderen Umgang mit Schnarchen kommen, erläutere ich kurz, wie alle diese Ideen aufgebaut sind. Zu jeder Alternative gehört:

- Erläuterung der Idee (z. B. das Schnarch-Orchester)
- paradoxe Intervention für die Zuhörerinnen (die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen lenken)
- paradoxe Intervention für die Schnarcher (der Auftrag an die Schnarcher)
- sich ein Bild machen (Visualisieren).

#### Erläuterung der Idee

Die jeweilige Idee des Reframings wird erläutert. Es wird ein Rahmen angeboten, in dem das Schnarchen von anderen Seiten als bisher gesehen werden kann. Die Idee wird möglichst interessant und locker geschildert – und mit den Teilnehmern der Gruppe (oder dem heimischen BettNachbarn) weiterentwickelt und ausgeschmückt.

Die entstehende Atmosphäre soll innerhalb der ganzen Gruppe zugewandt, wohlwollend und ausreichend interessiert sein, damit sowohl gelacht als auch mit Interesse an der Idee gesponnen werden kann.

Die angebotene Idee, die vom Ärger wegführt, ist jeweils ein Spiel mit der Fantasie und braucht nicht realistisch sein. Ein lockeres Spiel macht Spaß, der mit Ärger nicht vereinbar ist. Wer Spaß hat, ärgert sich nicht so leicht. In der Fantasie werden gute Entwicklungen »einfach mal so« erprobt, die dann im Alltag überraschend Realität werden können.

Es wird angeregt, auch im eigenen Schlafzimmer mit seiner Partnerin an diesem Projekt weiterzuarbeiten. Das würde sich möglicherweise positiv sowohl auf die Häufigkeit des Schnarchens als auch auf das Sich-gestört-Fühlen der Partnerin auswirken.

Allen Beteiligten soll verständlich werden, dass sie mithilfe dieser Fantasie versuchen können, sich an den musikalischen Produkten zu erfreuen, die aus den Atemgeräuschen im Raum und der eigenen

Fantasie entstehen, statt sich zu ärgern. Vorschläge aus der Gruppe, die spielerisch ergänzen, sind willkommen.

Teilnehmerinnen, die sich auf diese Weise an dem anderen Umgang mit etwas beteiligen, das zuvor nur ärgerlich war, werden sich auch in der nachfolgenden Entspannungsübung oder beim nächtlichen Einschlafen ein ganzes Stück von der zuvor automatisch auftretenden Reaktion des Ärgers entfernt haben und mit mehr oder weniger freudigem Interesse auf möglicherweise auftretende Schnarchgeräusche warten – sofern diese überhaupt kommen.

Falls sie ausbleiben, wird die Entspannung eher eintreten als bei der bisher vorhandenen und auf jedes Geräusch lauernden Bereitschaft, sich zu ärgern, sobald auch nur das kleinste Geräusch zu hören ist, oder bei der Furcht, wieder um die Entspannung oder den Schlaf gebracht zu werden.

Falls der in der Gruppe oder aus diesem Buch erlernte andere Umgang im eigenen Schlafzimmer mit dem Partner ausprobiert wird, kann nach einigen Nächten des Lauschens und nach eventuellen Korrekturen und Demonstrationen, wie es richtig sein sollte, auch die Erlaubnis eingeholt werden, den Schnarcher auch nachts zu wecken, um ihn direkt im Tun korrigieren zu können.

Natürlich wecken Sie ihn liebevoll, falls überhaupt ...

### **Paradoxe Intervention für die Zuhörerinnen (die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen lenken)**

Vor der Entspannungsübung wird die jeweilige Idee des anderen Umgangs mit Ärger vorgestellt. Es wird geschildert, worauf geachtet werden kann, während man sich in eine Ruhe sinken lässt. Um der Zuhörerin zu helfen, günstige Voraussetzungen für die Entspannung herzustellen, die sowohl hilft hinzuhören als auch wegzu hören und dabei tiefer zu entspannen, leitet man sie dazu an, das gemütliche Aufliegen der Glieder sowie die Wärme im eigenen Körper zu spüren. Wiederholt wird angeregt, Spannungen loszulassen und sich in die Ruhe sinken zu lassen – unter Verwendung von Formeln des Autogenen Trainings und hypnotherapeutischen Formulierungen. Es wird darauf hingewiesen, dass das eigentliche Ziel die tiefe Entspannung ist und das Reframing ein Angebot sowohl für den Verstand als auch für das Unbewusste, sich vom Ärger zu lösen, falls geschnarcht werden sollte. Es wird aber auch erlaubt, sich wie gewohnt über dies oder

jenes zu ärgern, denn es obliegt der eigenen Wahl, welche Alternative bevorzugt wird.

Denjenigen Teilnehmerinnen, die sich auf solche Fantasien nicht einlassen können – es gibt sie, auch wenn sie selten sind –, wird selbstverständlich freigestellt, sich weiterhin zu ärgern, mit der Begründung, dass eine neue Ausrichtung der eigenen Reaktionen Energie und Flexibilität erfordert, die gerade vielleicht für etwas anderes gebraucht wird. Und nicht immer hat man den Nerv dazu, sich auf Veränderungen einzulassen. Deshalb ist es verständlich, wenn jemand fürs Erste dabei bleibt, sich zu ärgern.

Voraussetzung für eine Mitarbeit der Zuhörerinnen ist, dass sie mit ihrem Problem ernst genommen werden, damit sie eine Bereitschaft entwickeln, sich auf Fantasien einzulassen. Solange sie respektiert werden und ernsthaft und erkennbar versucht wird, ihnen zu helfen, werden sie dazu bereit sein, das Gehörte wenigstens einmal zu überdenken. Schon diese Bereitschaft und die angenommene Möglichkeit, dass Ärger nicht die zwangsläufige Folge ist, hilft, Abstand davon zu bekommen.

Die Betonung der Wahlfreiheit impliziert, dass man sich auch vom Ärger lösen kann. Es sollte deutlich werden, dass die Entscheidung für oder gegen den Ärger in der Person liegt. Je mehr das realisiert wird, desto mehr wird die eigene Kompetenz für den Zusammenhang zwischen Auslöser und Ärger erkannt und (hoffentlich) genutzt, um die starke Verbindung zwischen Schnarchen und Gefühlsreaktion zu verändern.

Immer sollte auch bewusst gemacht werden, dass das eigentliche Ziel die Entspannung oder auch der Schlaf ist, über den Weg einer gelassenen Wahrnehmung des Körpers. Niemand sollte sich also absichtlich künstlich wach halten, um irgendwelche derartige Aufgaben zu erfüllen. Sie sind nur eine Möglichkeit, sich mit interessanten, vielleicht sogar erfreulichen Vorstellungen die Zeit zu vertreiben, um die Voraussetzungen für den Schlaf oder die Entspannung günstiger zu gestalten als sie es sind, wenn man sich ärgert.

Sollte wider Erwarten kein Geräusch geliefert werden, sollten die Teilnehmerinnen nur ein wenig enttäuscht sein und ihre Aufmerksamkeit bei der eigentlichen Übung halten.

Zur Einleitung der Übung wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausführlich auf die Wahrnehmung ihres

Körpers gelenkt, damit Spannungen losgelassen werden und die Ruhe des Augenblicks wahrgenommen wird. In wörtlicher Rede kann die Anweisung ungefähr so ablaufen:

Während Sie jetzt so hier liegen, können Sie auf all die Geräusche achten, die gerade zu Ihren Ohren kommen. Das eine oder andere findet vielleicht einen Weg in Ihr Bewusstsein, bevor es ausklingt. Vielleicht hören Sie Ihr Atmen und das von anderen Menschen im Raum. Dabei liegt Ihr Körper auf der weichen Unterlage und kann sich mit seiner Schwere hineinsinken lassen. Vom Kopf über den Rücken bis zu den Füßen kann der Körper sich jetzt sinken lassen, angenehm schwer und wohlig warm. Dabei können Sie die Gelegenheit nutzen und sich tiefer sinken lassen, so wie Ihr Körper das gerade braucht. Ihre Ohren mögen dabei auf das Atmen der anderen achten, um herauszufinden, wie anders ein Italiener oder Franzose atmet und irgendwann vielleicht auch schnarcht, während er oder sie sich hier in die Ruhe sinken lässt. Und Sie wissen, dass Sie die Wahl haben, es zu hören oder tiefer zu sinken, und sich auch in aller Ruhe ärgern können, wenn das für Sie besser passt, jetzt oder bei ähnlichen Gelegenheiten, während Sie jetzt hier liegen und der Körper Spannungen abgeben kann, an die weiche Unterlage.

Falls Sie beispielsweise mit dem Schnarchen nicht mehr oder nicht mehr immer oder nicht mehr im gleichen Ausmaß wie bisher umgehen wollen, dann bietet sich jetzt die Gelegenheit, etwas zu ändern.

Sie können sich erlauben, etwas zu ändern – und sei es nur probeweise für den Moment in der Fantasie –, und sich dabei ruhig auch sinken lassen, angenehm schwer oder leicht und wohlig warm, in die Ruhe des Augenblicks.

Nach der Entspannungsübung kann darüber gesprochen werden, welche Bilder in der Fantasie der Teilnehmerinnen entstanden sind. Die Aussicht, sich hinterher gemeinsam über die verschiedenen Qualitäten, Tonfolgen und Wirkungen auszutauschen, erhöht den Druck auf die Schnarcher, für eine entsprechend gute Vorführung zu sorgen – und aktiviert deren bewusste Aufmerksamkeit so sehr, dass eine tiefere Entspannung nur noch schwer möglich ist. Ganz im Sinne der eigentlichen Absicht der Aufgabe, nämlich die Stille im Raum zu fördern. Die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen wird durch diese Ankündigung einmal mehr vom Ärger ab- und zu den angeblich unterschiedlichen Schnarchvarianten hingelenkt.