

Leseprobe aus:

**Michael Bohne, Gudrun Klein**

# **Feng Shui gegen das nächtliche Gerümpel im Kopf**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

Einleitung	9
Gebrauchsanleitung	16

## **Kapitel 1: Schlafstörung – was nun?** 19

Sie sind nicht allein	22
Was ist eine Schlafstörung?	25
Reaktionen in der Nacht · Beschwerden am Tag	26
Der gesunde Schlaf	28
Im Schlaf ist viel los	30
Der gestörte Schlaf	32
Folgewirkungen der Schlafstörung	36 ·
Auslösende Lebensbelastungen	36
Schlafmythen	39

## **Kapitel 2: Schlafstörendes Gerümpel** 42

Unerledigte Dinge	43
Dauerhaft Belastendes	44
Konflikte	45
Konflikte mit sich selbst	45
Konflikte mit anderen	46
Gefühle	48
Ärger 51 · Wut 55 · Sorgen 55 · Angst 56 · Scham und Peinlichkeit 60 · Schuldgefühle 61 · Ohnmacht 63 · Kränkungen 64 · Inneres Schrumpfen 66 · Bettmeider 67	

### **Kapitel 3: Wie sich schlafstörendes Gerümpel ansammelt 70**

- Gefühle ausblenden 72
- Eigene Gefühle anderen unterstellen 74
- Gefühle verschieben 75
- Nachträgliche Scheinbegründungen 76
- Ärger nach innen richten 77
- Belastendes meiden 79
- Psychisches Schrumpfen 80
- Gerümpel vermeiden 82

### **Kapitel 4: Guten Schlaf ermöglichen: Schlafhygiene 86**

- Biologische Rhythmen beachten 86
  - Schichtarbeit 88 · Jetlag 90
- Was uns wach und munter hält 90
  - Kaffee und Tee 90 · Alkohol 92 · Zigaretten 94 ·
  - Essen und Trinken am Abend 94 · Fernsehen und PC 95
- Körperliche Aktivitäten 97
  - Bewegung am Tag 97 · Bewegung am Abend 98
- Ruhe finden am Abend 99
  - Rituale 99 · Schlafumgebung 100
- Was den Schlaf stört 103
  - Checkliste für einen guten Schlaf 104

### **Kapitel 5: Die Entrümpelungsanleitung: guten Schlaf finden 107**

- Energetische Psychologie und Klopfen 107
- Der Entrümpelungsprozess mit Übungen für den Tag 109
  - Die 8 Schritte 113 · Die Kurzform 132 ·
  - Lebensbelastungen erkennen 133 ·
  - Aktuelle Lebensbelastung 133 · Vergangene
  - Lebensbelastungen: chronische Schlafstörung 136

Entrümpeln von Gedanken und Gefühlen – so geht's	139
Damit es sich noch besser anfühlt	150 ·
Integration des Zielbilds und Zielbildaktivierung	152 ·
Falls sich nichts ändert –	
die Big-Five-Lösungsblockaden	152
Praxis in der Nacht: guten Schlaf finden	160
Notizen	160 ·
Praktisches Klopfen	161
Wenn sich Gerümpel festgesetzt hat	165
Anmerkungen und Literaturhinweise	167



# Einleitung

Heute leiden ein Viertel bis die Hälfte der Menschen unter Schlafstörungen. Bedenkt man, dass Schlafstörungen enorme Energieräuber sind und Menschen mit Schlafstörungen Gefahr laufen, eine psychische Erkrankung, wie z. B. eine Depression, zu entwickeln, so wird klar, welche immense Bedeutung dieses Thema für unsere Gesellschaft und für den Einzelnen hat. Auch die Themen Burn-out und Stress haben eine direkte Verbindung zu Schlafstörungen. Letztlich sind ein erfülltes Leben und andauerndes inneres Glück kaum vorstellbar, wenn ein Mensch anhaltend unter quälenden Schlafstörungen leidet.

Dieser Befund ließ es wichtig erscheinen, ein Buch zum Thema Schlafstörungen und deren Überwindung zu schreiben, welches sich durch zwei Hauptaugenmerke auszeichnet. Erstens sollte es ermöglichen, Menschen mit Schlafstörungen direkt etwas an die Hand zu geben, was sie selbst anwenden können, und zweitens schien es an der Zeit, bei Schlafstörungen nicht nur auf die Nacht, sondern auch auf das Leben am Tag zu schauen. Viele Schlafstörungen haben ihre Gründe nämlich am Tag. Das Buch sollte natürlich im besten Sinne auch aufklären, jedoch nicht in Erklärungen steckenbleiben, sondern eine praktische Handlungsanleitung für Schlafstörungsgeplagte liefern.

Als wir uns über den Titel eines solchen Buches Gedanken machten, kam sehr schnell die Idee auf, die Metapher der *Kopffentrümpelung* ein zweites Mal zu bemühen. Nachdem mein Buch *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf* ein so großer Erfolg geworden ist, wurde klar, dass die Metaphern *Kopffentrümpelung* und *Feng Shui* viele Leserinnen und Leser erreicht hatten. Diese beiden Begrifflichkeiten waren also geeignet, Vorstellungstüren für Neues oder bislang Unerklärliches im Denken, Fühlen und Handeln von Leserinnen und Lesern zu öffnen. Hier soll bereits an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass wir das Thema Kopffentrümpeln trotz populärer Benennung sehr ernst nehmen und ausführlich darstellen werden,

das Thema Feng Shui dient uns dabei lediglich als Metapher für gute innere Energie, also für Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, seinen eigenen bewussten und unbewussten Regungen und Bedürfnissen und den Beziehungen zu anderen Menschen. Bitte erwarten Sie also kein explizites Feng-Shui-Buch.

Es war bei der Konzeption des Buches auch klar, dass wir die Klopftechnik, die auch Energetische Psychologie genannt wird, unbedingt wieder mit an Bord haben wollten, ist sie doch aus der Erfahrung der letzten Jahre eine der wirksamsten und am leichtesten anzuwendenden Techniken für emotionale Selbsthilfe und wirksames Stressmanagement. Aus Sicht eines wissenschaftsorientierten Arztes und Psychotherapieausbilders war es mir in den letzten Jahren jedoch wichtig, die ursprünglichen Konzepte der Energetischen Psychologie umfassend zu überarbeiten und weiterzuentwickeln. Auch dabei wurde jede Menge Ballast über Bord geworfen. Von diesem Projekt soll hier jedoch nicht die Rede sein.

Warum nun also klopfen? Gefühle haben sehr viel mit Körperwahrnehmung zu tun. Deshalb erscheint es nur folgerichtig, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühlszustände einzubeziehen. Ein aus der Akupunktur und der Traditionellen Chinesischen Medizin weiterentwickelter Ansatz, die sogenannte Energetische Psychologie, nutzt das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Überwindung von emotionalen Problemen. In der Energetischen Psychologie werden durch Selbstwirksamkeitserfahrungen wie Selbstbeklopfen verschiedene neuronale Stimulationen und Selbstakzeptanzstrategien sowie die emotionalen und gedanklichen Verarbeitungsprozesse günstig beeinflusst. Negative und störende Emotionen und einschränkende Gedanken und Selbstsabotagemuster werden so sehr wirkungsvoll und in oft erstaunlich kurzer Zeit behandelt bzw. aufgelöst. Daraus ergeben sich tiefgreifende Wirkungen und Veränderungen. Aus neurobiologischer Sicht werden durch eine multiple neuronale Stimulation (Klopfen, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen-Aussprechen etc.) bestimmte Wahrnehmungsmuster durchbrochen und aufgelöst. Die dysfunktionale negative Steue-

rungsgewalt des limbischen Systems, also des Gefühlshirns, wird unterbrochen, was zu einer vernunftorientierteren Einschätzung und Reaktion führt. Einschränkende Glaubenssätze können in ziieldienliche Kognitionen transformiert werden. Durch einen selbstakzeptierenden Umgang mit unliebsamen Persönlichkeitsanteilen und dysfunktionalen Selbstbeziehungsstrategien wird die Wahrscheinlichkeit für eine anhaltende positive Veränderung deutlich erhöht.

Manche Menschen finden es vielleicht eigenartig und irgendwie peinlich, bei Schlafstörungen oder bei den dahinterliegenden Problemen auf bestimmte Akupunkturpunkte ihres Körpers zu klopfen, und belächeln diese Technik. Es sieht vielleicht wirklich etwas ungewöhnlich aus, wenn man sein Gesicht, seinen Brustkorb oder seine Finger beklopft. Wir haben eben wenig bis keine Referenzerfahrungen im Alltag mit der Beklopfung unseres Körpers zur Verbesserung unserer Gefühle gemacht. Seien Sie einfach experimentierfreudig und neugierig. Wir sind sicher, es wird sich für Sie lohnen.

Wer sich vertieft für das Klopfen interessiert, sei auf meine Bücher (Bohne 2008 und 2010) verwiesen. Hier sollen das Klopfen, die Übungen zur Verbesserung der Selbstbeziehung und die sogenannten Big-Five-Lösungsblockaden, wie sie für Selbstanwender sinnvoll und hilfreich sind, genutzt werden. Das Klopfen sozusagen als Entrümpelungshilfe für nächtliche Schlafräuber und Energieräuber am Tag. Deshalb werden hier auch keine Erklärungen zu Entstehungsgeschichte und Wirkweise des Klopfens gegeben.

Als der Verlag und ich planten, ein Buch zum Thema Schlafstörungen zu schreiben, war mir klar, dass ich noch eine Expertin mit ins Boot nehmen wollte, die sich intensiv und ausführlich mit dem Thema Schlafstörung und deren Überwindung beschäftigt hatte. Meine Kollegin Gudrun Klein hat als Psychologin, Psychotherapeutin und Ausbilderin in einem von ihr gegründeten psychotherapeutischen Ausbildungsinstitut sehr viel Erfahrung mit diesem Thema. Sie ist hier die Expertin für Schlafstörungen, von ihr stammen auch die Fallgeschichten.

Nun wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches Entrümpeln von Schlafräu-



bern und anderen Quälgeistern. Es kann sein, dass Sie danach nicht nur wieder gut schlafen werden, sondern sich auch von so manch störenden Energiefressern verabschiedet haben und somit Ihre Lebensqualität insgesamt zunimmt.

*Ihr Michael Bohne*

Ein Buch über Schlafstörungen in Händen zu halten bedeutet, damit auf irgendeine Weise ein Problem zu haben, denn warum sollten Sie sich sonst dafür interessieren? Es bedeutet aber auch, aktiv etwas gegen sein Problem zu unternehmen, und damit sind Sie schon auf einem guten Weg, Ihre Schlafstörungen zu überwinden.

Ein Buch über Schlafstörungen zu schreiben bedeutet, ein eigenes Interesse an dem Thema und etwas Neues anzubieten zu haben, denn warum sollten wir uns sonst die Mühe machen?

Schlafstörungen kommen weit häufiger vor, als es den meisten Menschen bewusst ist. In meiner psychotherapeutischen Praxis wie auch im Coaching bin ich sehr oft mit diesem Thema konfrontiert. Ich habe gelernt, es nicht zu unterschätzen. Schlafstörungen sind sehr oft Warnzeichen der Psyche und des Körpers, bevor es zu seelischen oder körperlichen Dauerproblemen kommt. Diese Symptome sind Vorläufer von Depressionen, Burn-out und vielen psychosomatischen Erkrankungen.

Die Beschäftigung mit dem Thema Schlafstörungen hat aber auch mit meiner persönlichen Entwicklung zu tun. Mit 13 Jahren hatte ich Schlafstörungen. Ich konnte nur noch nach Mitternacht einschlafen und litt darunter. Ich erfand für mich Hilfestellungen zum Einschlafen. Dazu zählten Augenbewegungen, Atemübungen und ein besonderes Mantra. Es hatte mir niemand beigebracht, sondern ich hatte es aus der Not geboren. Wenn mir damals schon jemand gesagt hätte, dass Jugendliche üblicherweise erst sehr viel später einschlafen als Erwachsene, wäre mir sehr geholfen gewesen. Später dann habe ich in verschiedenen Kliniken mit Patienten gearbeitet, welche gehäuft unter Schlafstörungen litten. In meiner psychotherapeutischen Praxis, aber auch im Coaching tauchten die Schlafprobleme auf. Ich wusste ja aus eigener Erfahrung, wie belastend es ist, und habe mich immer dafür interessiert.

Mein Ziel ist es, rechtzeitig gegenzusteuern und dadurch Gesundheit

zu fördern. Dafür ist es hilfreich, die Zeichen der Schlafstörung für jeden Einzelnen verstehbar zu machen. Es ist ein bisschen so, als wenn man eine Fremdsprache lernte. Der Körper spricht in seiner Sprache mit uns, und es ist gut, wenn wir uns bemühen, ihn zu verstehen. Zu diesem Verständnis kann das Anfangskapitel, das sich mit der Wirkungsweise des Schlafes beschäftigt, möglicherweise aufschlussreich sein. Wissen und Verstehen machen uns Menschen freier.

Die Metapher des Feng Shui als gute innere Energie, als Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, seinen eigenen bewussten und unbewussten Reaktionen und Bedürfnissen und den Beziehungen zu anderen Menschen und dem Gegenteil, dem Ansammeln von Müll, welchen es zu entrümpeln gilt, soll hier als Bild dienen, humorvoll, aber doch auch effektiv mit sich selbst umzugehen. Das Kapitel 2 spannt den Bogen zu dem Erleben am Tag. Eine Schlafstörung entsteht nicht in der Nacht, sondern durch das, was wir am Tag angesammelt und nicht verarbeitet haben. Ein guter Kontakt zu unserem Verhalten, Erleben und Fühlen am Tag lässt eine Schlafstörung meist gar nicht erst entstehen. Hier ist im Zweifelsfall wieder Übersetzungsarbeit nötig.

Wenn wir uns dann noch damit beschäftigen, wie es dazu kommt, dass wir so viel ansammeln, was uns nachts den Schlaf raubt (Kapitel 3), dann haben wir schon viel zum Verstehen des Problems erreicht und damit einen Ansatzpunkt zum Handeln.

Da es sich hier aber oft um Körperreaktionen handelt, reicht das bloße Verstehen nicht aus. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis unseres Körpers braucht auch eine Ansprache, und diese kann besonders effektiv mit der in Kapitel 5 anschaulich gemachten Energetischen Psychologie erfolgen. Hier bekommen Sie als Leser eine effektive Methode an die Hand, selbstwirksam auf ihre Schlafstörung einzuwirken. Sie können damit gleich loslegen und schnell erproben, ob es auch für Sie hilfreich ist. Ein wenig Geduld, sich auf die Übungen einzulassen, ist eventuell nötig, die Belohnung ist in der Nacht eine wirksame Hilfe, schlafen zu können, und am Tag, Belastendes zu lösen, anstatt es anzusammeln.

Das vierte Kapitel gibt die Gelegenheit, Verhaltensweisen am Tag und

am Abend kennenzulernen, welche einen guten Schlaf wahrscheinlicher machen oder welche hinderlich für den Schlaf sein können.

Neu an diesem Buch im Vergleich zu anderen Schlafratgebern ist, für den Leser eine Verbindung zwischen dem Verhalten am Tag und Schlafproblemen in der Nacht nachvollziehbar herzustellen. Die konsequente Anwendung der Energetischen Psychologie am Tag und Nutzung in der Nacht gibt dem Leser eine effektive neue Technik an die Hand, zu einem guten Schlaf zu gelangen. Hierfür ist kein weiteres Vorwissen, als in dem Buch dargestellt ist, nötig. Einzig Neugierde und ein übendes Sich-vertraut-Machen mit der Technik sind also hilfreich. Dieses Buch bietet Gelegenheit, auszuprobieren und sich auf den Prozess einzulassen, der zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Freuen Sie sich auf einen ungestörten, entrümpelten Schlaf und neue Energien am Tag.

*Ihre Gudrun Klein*

# Gebrauchsanleitung

Dieses Buch gibt Ihnen eine effektive Hilfe zum besseren Schlafen in die Hand. Dabei haben wir Autoren die Methode der Energetischen Psychologie auf das Problem der Schlafstörung angewandt. Es ist das Ergebnis des erfolgreichen Anwendens und Ausprobierens von vielen Menschen mit Schlafstörungen. Da wir Menschen an Probleme von zwei unterschiedlichen Seiten herangehen, nämlich mit dem Verstand und dem Gefühl, ist das Buch in zwei Teile gegliedert. Beides, Verstand und Gefühl, hilft, mit den Schlafstörungen besser umgehen zu können.

Im ersten Teil des Buches (Kapitel 1 bis 4) finden Sie viele Erklärungen zu den Schlafstörungen und erste Verhaltensmöglichkeiten, z. B. bei der Schlafhygiene oder der inneren Einstellung beim nächtlichen Wachwerden. Hier ist Ihr Verstand angesprochen, sich mit dem Thema der Schlafstörung zu befassen. Denn: «Man sieht nur, was man weiß!» Das formulierte schon Goethe. Daher stehen diese Erklärungen am Beginn des Buches.

Das Wissen findet dann Anwendung in der Entrümpelungsanleitung im Kapitel 5, in dem wir Ihnen die Methode der Energetischen Psychologie vorstellen. Hier lernen Sie ein effektives Selbsthilfeprogramm kennen. Sie werden Schritt für Schritt angeleitet, es bei sich selbst anzuwenden. Sie erfahren, wie sie am Tag und in der Nacht dafür sorgen können, zu einem besseren Schlaf zu gelangen. Ihr Gefühl ist angesprochen, aber auch der Verstand. Sie brauchen keine Vorerfahrung, sondern nur das Lesen und Ausprobieren der Übungen und etwas Geduld zum Erlernen der zunächst etwas kulturfremden Übungen. Vor kurzem sagte eine Patientin, die nachts das Klopfen zum besseren Schlafen frisch gelernt hatte: «Ich hätte nie gedacht, dass so eine einfache Sache so hilfreich und erfolgreich sein kann, ich bin sofort nach dem ersten Klopfen in der Nacht wieder eingeschlafen.»

In der Entrümpelungsanleitung wird zunächst der Ansatz der Ener-

getischen Psychologie erklärt, danach folgt die Darstellung der einzelnen Übungen. Die Übungen sind mit Bildern anschaulich illustriert, damit Sie genau sehen können, wie Sie die Übungen durchführen können. Zunächst werden die Übungen für die Anwendung am Tag gezeigt. Sie können mit diesen Übungen lernen, mit Problemen, Gedanken und Gefühlen am Tag besser umzugehen. Das entlastet sofort die Nachtruhe, denn der gestörte Schlaf ist oft ein Spiegelbild der Belastungen am Tag. Habe ich einen gefühlsmäßig aufwühlenden, belastenden Tag, nehme ich oft etwas davon mit in die Nacht hinein. Die Wahrscheinlichkeit eines gestörten Schlafes ist dann größer. Habe ich aber die Probleme des Tages bereits verarbeitet, stellt sich meist auch eine bessere Nachtruhe ein. Erklärungen hierzu finden Sie bereits in den Kapiteln 1 bis 4 des Buches.

Für das konkrete Schlafproblem nachts finden Sie in der Entrümpelungsanleitung in der Praxis die Anweisung, wie Sie die vorher vorgestellten Übungen konkret in der Nacht anwenden können. Auf den ersten Blick sieht das vielleicht etwas kompliziert aus, wenn Sie aber Schritt für Schritt die Übungen ausprobieren, werden Sie sehen, dass Sie sehr schnell mit diesen vertraut werden.

Sie können das Buch von vorn bis hinten durchlesen und danach mit den Übungen der Entrümpelungsanleitung beginnen. Sie können aber auch im Übungsteil gleich jede Übung ausprobieren und so schon sofort deren unterschiedliche Wirkungsweise kennenlernen. Wenn Sie nicht so viele Erklärungen mögen, sondern lieber gleich mit dem besseren Schlafen loslegen wollen, können Sie auch zuerst die Entrümpelungsanleitung lesen und danach die ersten vier Kapitel. Oder Sie springen zwischen beiden Teilen hin und her, je nach Hinweis in den ersten Kapiteln des Buches auf den Anleitungsteil. Sinnvoll ist, was Ihnen nützt. Probieren Sie aus, was Ihnen weiterhilft, und wenden Sie dies dann für sich an.