

# Murmeltier-Seminar

*Carolyn Theuring lehrt einfache Übungen, die Stressgeplagte in einen tiefen Schlaf wiegen*

Und jetzt lenken Sie Ihre Konzentration bitte wieder in diesen Raum.“ Was? Wohin? Wo bin ich? Ach ja, im Schlafseminar. Ich muss zugeben, für einen Moment war ich woanders. Irgendwo im Schlummerland. „Die Zeit, die Wahrnehmung – das alles verschwimmt ein wenig“, sagt Carolyn Theuring, „doch es ist wichtig, dass Sie diese Phasen erfahren.“

Die Feldenkrais-Praktikerin arbeitet nach ihrer wissen-

schaftlichen Mitarbeit am Max-Planck-Institut für Neuro- und Kognitionswissenschaften jetzt in einer eigenen Praxis. Ein Schwerpunkt: die Behandlung von Schlafstörungen.

Wachliegen und grübeln ist im hektischen Alltag zur Volkskrankheit geworden. „Schlafdefizite sensibilisieren, und sie verstärken die negativen Empfindungen“, sagt Theuring, „das wird schnell zum bösen Kreislauf.“ In der Einschlafphase wacht man bis zu 15 Mal, in der gesamten Nacht bis zu 40 Mal wieder auf. „Menschen, die ohne Probleme wegdämmern, durchlaufen diese Phasen unbe-

merkt und tauchen irgendwann weg“, sagt Theuring, „Leute, die dagegen ein Schlafproblem haben, merken sofort, wenn sie ein bisschen wacher sind und erschrecken.“

## Während der normalen Nachtruhe wachen wir bis zu 40 Mal auf

Wenn weder heiße Milch mit Honig, noch ein perfekt nach Feng-Shui-Regeln eingerichtetes Schlafzimmer helfen, greifen vielleicht die Übungen des Sounder Sleep Systems. Es arbeitet mit drei

Übungsarten. Sie wurden von Michael Krugmann entwickelt und basieren auf den Theorien und praktischen Übungen der Feldenkrais-Methode. „Mit einem Unterschied“, betont die Praktikerin, „es werden keine ungewohnten Bewegungen ausprobiert, sondern auf Bekanntes zurückgegriffen.“

Die Übungen sind leicht zu erlernen. Es gibt welche für tagsüber, die so genannten Tages-Zähler. Und es gibt Atemübungen und MiniMoves, die man vor dem Einschlafen oder wenn man ungewollt aufwacht, machen kann.

Zähler macht man im Sitzen, am besten drei Mal täglich zehn bis 15 Minuten. Zum

## Wohlfühlen in München



### AZ-SERIE TEIL 8

Beispiel den sanften Händedruck im „geheimen Handschlag“. Dabei umfasst die linke Hand komplett den Daumen der anderen Hand. Die Rechte, den Zeigefinger der Linken. So soll ich, mit geschlossenen Augen, abgestimmt auf meine Atmung, Druck auf die Finger ausüben. Und tatsächlich: Ich entspanne mich merklich.

Bei der zweiten Übung liege ich und konzentriere mich wieder auf den Rhythmus meiner Atmung. Hinzu kommt ein MiniMove, diesmal mit allen Fingern. Wichtig: Ich darf die Bewegungen nicht mechanisch machen. Ich soll in mich hineinfühlen, die Aufmerksamkeit auf die minimale Bewegung der Fingerspitzen lenken. So können die Gedanken nicht mehr „wegwandern“.

Zwischendurch sollen die Hände ruhen. „Die Pausen sind das Wichtigste, da schläft man sanft ein“, sagt Theuring. Ihre Stimme klingt schon wieder verdächtig weit weg. Ich glaube, heute Nacht dürfen meine hundert kleinen Schäfchen endgültig zu ihrer Herde zurücktrotten. Ich werde sie ab sofort nicht mehr sinnlos über einen Zaun jagen.

*Dorina Herbst*

Die AZ verlost einen Gutschein für ein Schlafseminar und zehn Einführungs-CDs. Rufen Sie uns heute zwischen 11 und 11.05 Uhr unter © 23 77 190 an.



Friedlich Einschlafen ohne langes Umherwälzen: „MiniMoves“, ausgeführt von den Fingerspitzen, helfen, schnell loszulassen.



Beruhigende Atembeobachtung: Die Hände liegen auf dem Bauch, spüren die Bewegung, heben und senken sich. Fotos: Daniel von Loeper



„Der geheime Handschlag“: Diese Übung mit linker und rechter Hand sorgt merklich für Entspannung.

## INFOS

- Carolyn Theuring
- [www.schlafpilot.de](http://www.schlafpilot.de) oder [soundersleep.com/CarolynTheuring](http://soundersleep.com/)
- Sonntagsseminare (max. 10 Teilnehmer), 10 bis 16.30 Uhr: 29. März, 26. April, 21. Juni im Lindwurminstitut, Lindwurmstr. 10; Einzeltermine nach Absprache
- Kosten: 65 Euro (inkl. Kursunterlagen und persönlicher Beratung)
- ☎ 38 46 76 99
- Zielgruppe: Personen mit Schlafstörungen