

# Schöner Schlummern

Wie stoppt das Gedankenkarussell?  
Wer gut und tief schlafen will, sollte an  
seiner inneren Ordnung arbeiten.

Nicole Schmidt schließt die Augen im Allgäu

**S**chon wieder wach! Zum dritten Mal, es ist kurz nach drei. Auf die andere Seite, auf den Rücken, auf den Bauch, Kissen richten, bloß an nichts denken. Ich muss morgen früh fit sein! Der Druck steigt und macht mich umso wacher. Vielleicht besser aufstehen, zur Toilette gehen, Wasser trinken, ruhig atmen. Aber wie eine wildgewordene Affenbande springen die Gedanken in meinem Kopf herum. Wieso nur werden aus Kleinigkeiten am Tage plötzlich dringliche Aufgaben, die ich unbedingt lösen muss?

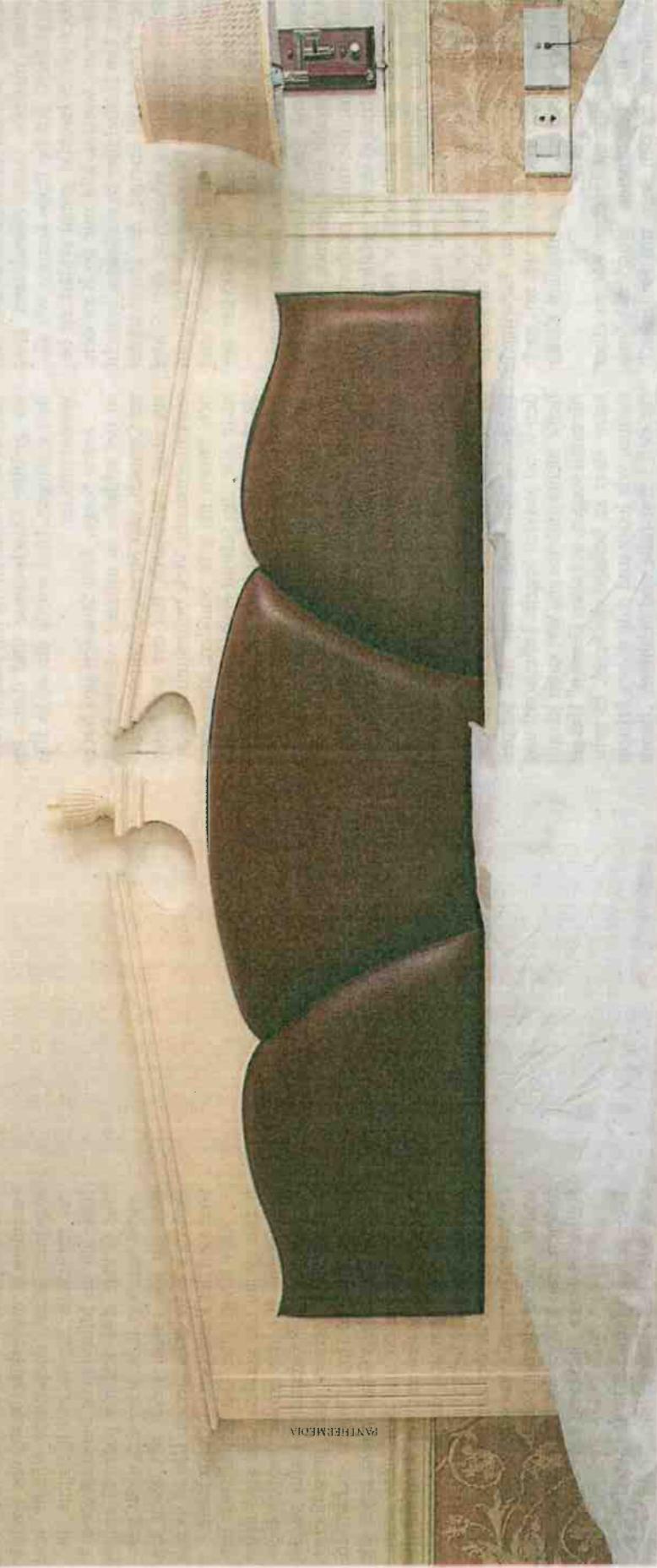
So geht das schon seit ein paar Jahren. Nicht jede Nacht, das nicht, aber immer wieder. Und manchmal schlafe ich auch gefühlts bis zwei, drei Uhr erst gar nicht ein, während mein Mann neben mir friedlich schlummert. Damit muss endlich Schluss sein! Ich will wis-

sen, ob ich mich zu meiner eigenen Schlaftablette machen kann. Und habe mich zum „Schlafschmäppchen“ in Füssen im Allgäu angemeldet. Dort, so verheißt das Angebot der Kurz-Pauschale, lernen unfreiwillige Nachtvögel wie ich wieder gesund zu schlafen. Das Ganze basiert auf einer dreiwöchigen Komplettkur, für die der gute alte Naturdoktor Sebastian Kneipp mit seiner Fünfsäulen-Ganzheitstherapie aus der Motenkiste geholt und neuzeitlich entstaubt wurde. Seine Prinzipien bleiben die gleichen: Wasserbehandlungen, ausreichend Bewegung, Kräuter, gesunde Ernährung und – das Herzstück, das alles zusammenführt – Lebensordnung.

Aber im Zug Richtung Allgäu, wo der Pfarrer zu Hause war, regt sich innerer Widerstand. Worauf habe ich mich da bloß eingelassen? Ich bin ein unorden-

licher Mensch und offen gestanden stolz darauf. Lebensordnung, das klingt für mich wie eine Anweisung zum maßvollen Dasein nach bestimmten Regeln. Paul Total langweilig. Ich als Wahl-Mainzerin trinke gerne Wein und liebe gutes Essen mit feistem Nachtisch, gehe oft unter der Woche mit Freundinnen und Freunden länger aus und lasse es dabei auch mal richtig krachen. Das will ich mir doch nicht nehmen und mir von Gesundheitsaposteln vorschreiben lassen, was ich tun und lassen soll!

Andererseits, so lese ich, verhilft Kneipp wirklich zu „gesundem Schlaf durch innere Ordnung“. Unter diesem Titel lief eine dreijährige Studie, für die Füssens Kneippspezialisten ein Forschungsteam der Uni München und 100 Schlechtschlafende mit ins Bett, äh, Boot holten. Noch ein halbes Jahr nach



Durchlaufen des dreiwöchigen Programms schlummerten knapp drei Viertel von ihnen deutlich besser als vorher. Deshalb gibt's den ambulanten Teil der Schlaftherapie auch auf Krankenschein. Also sitzen wir drei "Schlafschnupperinnen" - Mittelalter, im Prinzip gesund und keine Hardcore-Schlafgestörten, die eine lange Kur brauchten - am nächsten Morgen in unserem Schlafgästegeberhotel "Wiedemann" im frühlingsstilen Füssener Ortsteil Faulenbach. Das Zimmer lässt sich ganz verdunkeln, die Heizung abdrehen, das Licht dimmen, neben dem Bett liegt eine Schlaftafel. Und unsere Schlaflotsin, Hotelchefin Tina Algaier, hat dazu noch diverse Helferlein wie Kerzen und Taschenlampen, Kräutertees und Duftöle, Matratzen-Topper, Wärmflaschen und eine Kissenbar parat. Geschlafen haben wir trotzdem nicht gut. Ich nicht, die gepusht vor lauter Zugverspannungen nur vier Stunden hatte. Auch nicht Maria aus Nürtingen, der schon manchmal davor graut, überhaupt ins Bett zu gehen, und die schon alles Mögliche ausprobiert hat: von B-Vitaminen, Melatonin, Bananen, Apfelsaft mit warmem Wasser über autogenes Training und Akupunktur bis hin zu Volkshochschulkursen. Und auch Frieda aus Kempten nicht, die oft nach Mitternacht vor dem Fernseher aufwacht und dann nach dem Zahnpfosten wieder putzmunter mit Karussell im Kopf Heißhunger bekommt.

**D**amit sind wir nicht allein, sagt Kurzarzt, Ernährungsexperte und Guitschläfer Martin Schweiger. "Schlafprobleme sind eine Volkskrankheit." Ein Drittel aller Deutschen schläft nur mittelmäßig, schlecht oder ganz schlecht. Tendenz zunehmend. Frauen seien davon weit stärker betroffen. Wäre schön, sage ich, wenn er mir ein paar leckere Fressallen aufzählen würde, die mich in süße Träume wiesgen. Kneipp gern speiste, hielt sich an eins schlichtes Rezept: "Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft. Passt prima in die moderne Ernährungslehre." Nur gibt es keine Lebensmittel, die effektiv den Schlaf fördern", sagt der Arzt. Es kommt darauf an, wie und wann wir essen. Abends nichts Schweres, Gemüse wie Hülsenfrüchte, keine Kohlenhydrate, und nicht zu spät.

Frieda sollte wegen des Blaulichts im Fernseher, das dem Körper Tagesanbruch signalisiere, lieber etwas lesen und könne in der Nacht auch mal beruhigt zu muskelspannenden Mandeln greifen - und ich statt einem Bauernschnitzel zu einem leichten Vier-Gang-Gourmet-Menü. "Oder wie wäre es mal mit Dinner Cancelling," sagt der drahtige Mediziner und grinst maliziös. Aufs Abendessen ganz verzichten? Solche Tipps kennen wir alle. Aber per Schaubild genau erklärt zu bekommen, warum, gibt mir doch zu denken. Um Fethaltiges zu verdauen, braucht der Körper viel Energie, der Darm leistet Schwerarbeit, was wiederum den Schlaf stört. Auch viele Hormone wie Melatonin und Serotonin geraten durchmischer und machen weiter Stress. Mir schwirrt der Kopf, ich bin müde und ganz fürrig.

Am besten, erstmal runterkommen. Beim Yoga mit Frau Schwarzenbach. Die Allgäuerin strahlt eine gesunde Ausgeglichenheit aus, die mich neidisch macht. Sie würde Kneipp sicher gefallen, er predigte stets die gleichmäßige Bewegung. Bei sanfter Meditationsmusik erzählt sie, dass sie dennoch schlummert nachts wach werde. Nicht schlimm, sagt sie. Yoga habe sie gelernt, das einfach zu akzeptieren. Dann ist es halt so. Erzwungen bringt nichts". Lieber sollten wir uns nach vorne beugen und mit geöffnetem Kiefer "Maa!" rufen.

Tiefenentspannt brechen wir zu einer uns selbst verordneten wunderschönen Wanderung zu den Seen um Faulenbach

auf. Und steigen in der Dämmerung in die Bäderabteilung unseres Hotels zum kalten Knie- und Unterschenkelguss, den Michael Jakob verabreicht. Kneipp-Bademeister seit vielen Jahren. Aber erst stakst er selbst noch ein paar Runden im Storchengang durchs langgestreckte Wasser-Becken. Schuhe aus. Hose hochkrempehn. Und wir sind dabei. "Das härtet ab". Fünf Minuten später lässt er mir in dem grün-beige gekachelten Raum nebenan aus einem dicken Schlauch mit wenig Druck kaltes Wasser über die Füße laufen. "Kneipps Regel: Immer herzfern beginnen". Von rechts aufen arbeitet er sich über den kleinen Zeh hoch bis eine Handbreit über dem Kniegelenk, verweilt kurz. Es ist, als ob der Strahl eines zahnmen Wasserfalls meine Beine ummantelt, das Kältegefühl kommt mit Verzögerung. Bitte umdrehen, das Ganze von der anderen Seite. Atmen nicht vergessen. Nach mehrmaliger Wiederholung kribbelt die Haut, wird rot. Kalt. Aber nach ein paar Minuten stellt sich wohlige Wärme ein.

"Da sehen Sie, wie das Wasser reizt. Das vegetative Nervensystem muss auf die Kälte reagieren. Aber wo holt es sich den Sauerstoff her? Aus dem Kopf. Dadurch verschiebt sich die Energie, das Gehirn wird leer. Und müde", erklärt der Kneipp-Bademaster. Ob das auch schon nach ein paar Tagen funktioniere, frage ich hoffnungsvoll. Das könnte durchaus sein. Doch wer es regelmäßig trainiere bei langsam weiter sinkender Temperatur, müsste langfristig tatsächlich besser schlafen können. "Ich habe damit keine Probleme. Vielleicht liegt das auch an unserer Lebensart und der Gegend hier. Der Allgäuer an sich ist ja gelassen. Wir sind das Sizilian vom Deutschland".

Aber kneippen könnte man überall, auch zu Hause, das ginge fast genauso gut mit einem Duschschlauch. Oder hiermit drückt uns der Bademeister einen feuchtkalten, mit ein wenig Essig beträufelten Waschlappen in die Hand, wie meine Oma noch einen hatte. "Zur Eigenanwendung abends oder nachts für die Unterschenkelwaschung. Und bitte nicht hinterher abtrocknen, sondern mit feuchten Beinen wieder ins Bett gehen", gibt er uns noch auf den Weg.

"Der Waschlappen hat gewirkt", sagt Maria am zweiten Morgen und strahlt. Ich werde ihn wohl doch eher zum Schuhputzen benutzen. Aber ich habe den Rat von Frau Schwarzenbach beherzigt und mir beim Aufwachen um drei Uhr immer wieder gesagt: "Es ist okay." Bis ich wegziekte. Auch Frieda schaut fröhlich drein. Nicht nur, weil sie nach der Arm- und Oberkörperwaschung und einem wechselwarmen Kriegsgruß für alle auch noch einen kalten Gesichtsguss bekam, was sie schon vor dem Frühstück auf Toren brachte. Ohne den Fernseher einzuschalten, sei sie dreimal in die mit kaltem Wasser gefüllte Duschwanne und dann ins Bett gestiegen. Und wurde um sechs Uhr wieder munter.

Keine Sorge: Acht Stunden pro Nacht so tief schlafen zu müssen wie ein Kind, sei Quatsch, sagt Stresspräventionstrainerin Birgit Meinhardt, mit der wir heute zusammen sitzen. Viele brauchen tatsächlich sieben bis acht Stunden, aber eben nicht alle. "Im Schnitt erwachen wir auch 28 Mal in der Nacht kurz, die meisten haben das aber am Morgen vergessen." Der besonders erholsame tiefschlaf erfolgt in zwei Phasen gleich im ersten Drittel des Schlafs. "Wenn Sie also erst um kurz nach drei Uhr länger wach herumliegen, ist schon viel gewonnen."

Schon sind wir mittendrin in der Chronobiologie, in äußerer und innerer Ordnung. Ich wappne mich, aber Birgit Meinhardt ist auch Heilpraktikerin für Psychotherapie und nimmt mir schnell den Wind aus den Segeln. Lebensordnung heißt nichts anderes als: Wie kann ich gut für mich sorgen, auf allen Ebenen? Das sei keine starr zu befolgende Regel. Es gehe darum, wie jeder und jede dieses Prinzip für sich selbst füllt und definiere, „damit

ich am Abend sagen kann, der Tag war in Ordnung für mich. Sonst sollte ich etwas an meinem Lebensstil ändern."

Das leuchtet mir ein. Ich zum Beispiel weiß jetzt: Ich bin eine echte Eule, weil ich lieber spät ins Bett gehe und später aufstehe im Gegensatz zur Lärche, dem Frühtyp. Das ist genetisch festgelegt und kann sich auch kaum ändern. Deshalb ist es für mich auch alles andere als in Ordnung, wenn ich früh raus muss. Aber wenn ich nun Lehrerin wäre? "Die Eulen darunter brauchen unbedingt einen Ausgleich, sonst sind sie chronisch unterschieden."

Konflikte und Stress belasten die innere Ordnung und machen oft schlaflos. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft", formuliert es Kneipp schon vor 150 Jahren. Also entspannen: Wir gähnen ausgiebig ohne Drang, weil das lockert, werfen lästige Gedanken hinter uns oder streichen sie uns sanft aus der Stirn, erfahren, dass Baldurian nur zur Ruhe führt, wenn man ein starkes Gebräu aus der Wurzel kocht, machen Achtsamkeitsübungen draußen am Teich. Ich beobachte einen Eigel. Ein schönes Tier, denke ich laut, aber ist doch eigentlich unfair, wie der herumposiert und den unscheinbaren Weibchen die Schau stiehlt. echt Macho. Alles Bewegung, das bringt oft Stress, sagt die Trainirin. "Nehmt nur genau wahr, was ist. Beschreibt Euch innerlich in allen Einzelheiten, was Ihr seht, die blau schillernden Federn, den weißen Ring um den Hals, die Tupfen auf dem Schnabel". Noch nie habe ich dazu zehn Minuten gebraucht. Und dabei so gut abgeschaltet. Ich nehme mit vor, das jetzt öfter zu tun.



Hui, ist das aber kalt: FR7-Autorin Nicole Schmidt, unerschrocken.

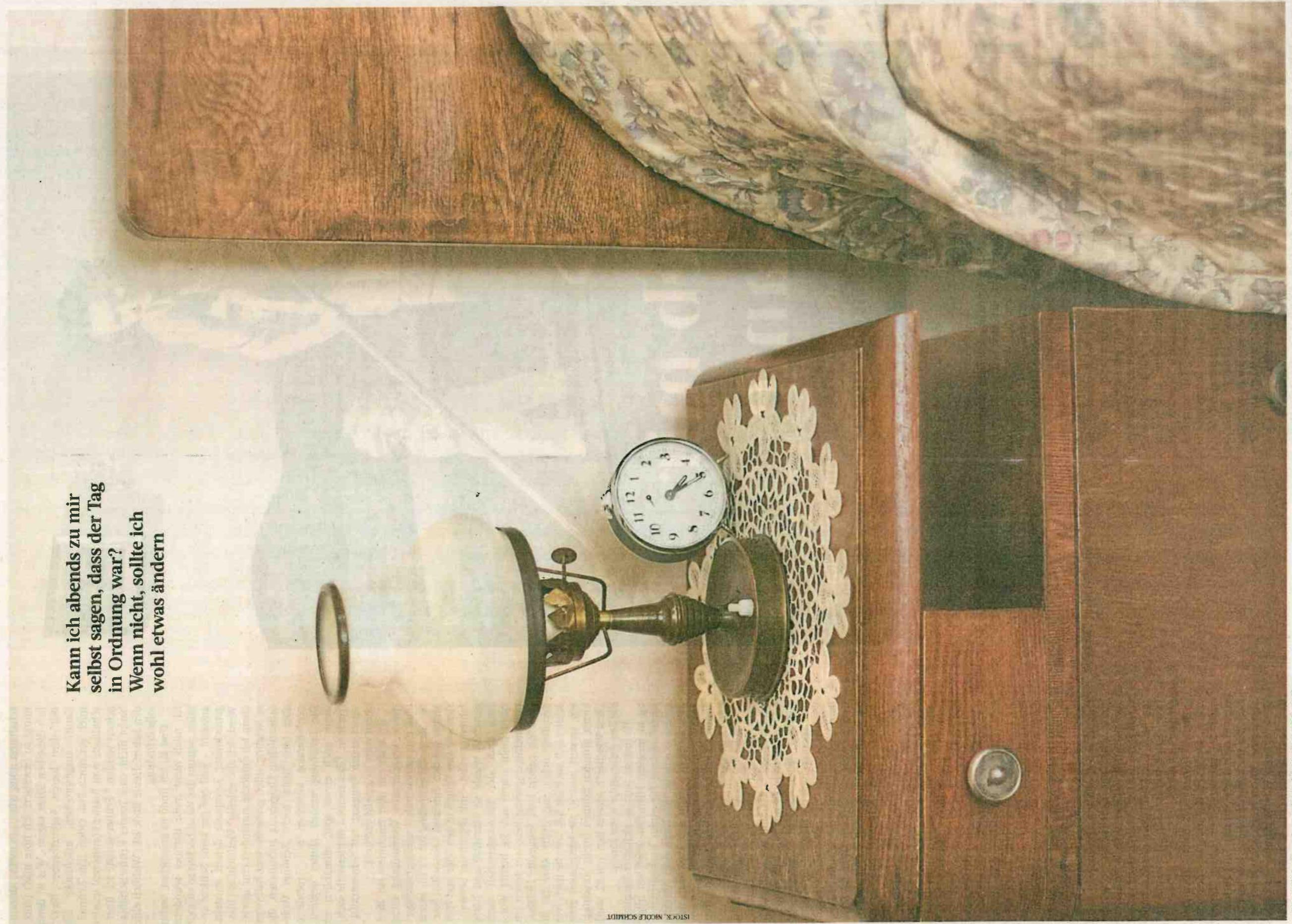
**S**tatt Schäfchenzählchen: Das kann schon helfen, aber da es eine sehr monotone Aufgabe ist, hält bei vielen die Ablenkung nur kurz an. Besser: in Gedanken den Koffer packen, im Album vom vergangenen Urlaub blättern, komplexe Mathe-Aufgaben lösen und gleichzeitig mit den Zehen wackeln, sich einen träge dahingeleitenden Fluss vorstellen, auf dem bunte Blätter treiben, und dann die störenden Gedanken mitwegtreiben lassen.

Oder neugierig darauf warten, welcher als nächstes kommt. Manchmal hilft es auch, innerlich immer wieder dem Gehirn "Stoppl!" zuzurufen.

**A**m vierten Tag ziehen wir Bilanz. Kneipp wirkt, stellen auch wir nach dieser ausführlichen Beischäftigung mit unserem Schlafbaushalt fest. Maria hat die vergangenen Nächte durchgepennt und kann es kaum glauben. Frieda will ein paar Gewohnheiten ändern, vor dem Schlafengehen Gedanken, die sie tagsüber beschäftigen, aufzuschreiben und hat gelernt, mit ihnen aufzuhören und Abs weniger zu bedenken. Und mein Widerstand gegen die innere und äußere Ordnung ist ganz schön gebrockelt. Aber nicht verschwunden ist. Das wurde mir am Vorabend beim Essen mit Schlafcoach und Psychologe Sascia Maurer klar, der in Füssen der "Meissias der Inneren Ordnung" genannt wird. Ich hätte mir wie er, der gerade basenfastete, ein leichtes Kürbisstückchen und danach ein Kügelchen Vanilleeis bestellen können. Ich wähle aber - mit innerem Triumphgefühl - Kaiserschmarrt. Und nachdem er mir erklärt hatte, wie wichtig Regelmäßigkeit, abendliche Rituale und der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus sind, habe ich bis Mitternacht herumgegockt. War ja klar, dass ich ein paarmal aufgewacht bin. Nur habe ich mich nicht geargert, so wie sonst, wenn ich wach lag. Denn ich hätte entschieden: Das ist es mir wert und der Preis, den ich dafür zahle.

Aber ich gestehe: Der Schlafcoach hat te mit genau das geraten. "Sie sind keine Kandidatin für das große medizinisch-therapeutische Programm." Dafür verrichtet er mir noch seinen ganz persönlichen Wiedereinschlaf-Tipp: Augen schließen, Daumen und Zeigefinger direkt unter die Nasenflügel halten und den Atem erspannen, gleichzeitig den anderen Arm auf die Bauchdecke legen und darauf konzentrieren, wie sie sich hebt und senkt. Die Fokussierung auf beides zugleich stoppt das Gedankenkarussell. Was soll ich sagen. Ich wurde meine eigene Schlafartablette. Und morgen esse ich vor 18 Uhr Gemüse mit Hühnchenbrust. Und lasse das Handy aus.

Transparenzhinweis: Die Reise wurde unterstützt von Füssen Tourismus.



Kann ich abends zu mir  
selbst sagen, dass der Tag  
in Ordnung war?  
Wenn nicht, sollte ich  
wohl etwas ändern

ISTOCK, NICOLE SCHMIDT

„Worauf habe ich mich da bloß eingelassen?“