

Fallstudien aus der psychologischen Praxis

Schlafstörungen

1) Patientin: Britta, 43 Jahre

Anamnese Britta, Mutter von zwei Kindern und Hausfrau, kommt zu mir in die Praxis und berichtet, dass sie seit Jahren an Schlafstörungen leide. Sie sieht mitgenommen, müde und erschöpft aus. Albträume machen ihr das Leben schwer, berichtet sie, und aus Angst vor diesen brauche sie oft Stunden, um einzuschlafen.

Diese Problematik belastete auch ihre Ehe, seit vier Monaten schlafen ihr Mann und sie in getrennten Betten und Zimmern. Sie leide an Minderwertigkeitsgefühlen und Freudlosigkeit, wisse einfach nicht mehr weiter, fühle sich leer und ständig angespannt.

Therapie Nach einigen Sitzungen Gesprächspsychotherapie, in denen wir über ihre Ängste sprechen und diese auflösen können, geht es ihr schon mental deutlich besser. Nun kommt das autogene Training (AT) ins Spiel. Diese wundervolle Entspannungsmethode ist hervorragend geeignet zur Bekämpfung von Schlafstörungen. Britta spricht auf die AT-Übungen sehr gut an. Bereits nach der ersten Sitzung fühlt sie sich „gut erholt“.

Bei der zweiten Sitzung intensivieren wir das AT und Britta genießt den Zustand wundervoller Ruhe und Entspannung sehr. Ich empfehle ihr, täglich AT vor dem Schlafen anzuwenden.

Beim nächsten Termin eine Woche später berichtet Britta, dass sie die Tage gut einschlafen und vier Mal sogar durchschlafen konnte. Wir intensivieren das AT noch mit der speziellen Zusatzformel „Ich schlafe nachts tief, fest, gut und durch“.

Verlauf Beim nächsten Termin vier Wochen später erzählt Britta strahlend, dass sie keinen Albtraum mehr hatte und nun endlich wieder gut und durchschlafen kann. Sie habe durch AT auch wieder zu innerer Ruhe gefunden und neue Lebenslust und -kraft getankt.

Wieder einen Monat später ist Kontrolltermin: Britta ist glücklich und schläft mit ihrem Mann wieder zusammen im Ehebett. Die Beziehung zu ihm sei wieder „super“ und sie sei „ein neuer Mensch, glücklich und zufrieden“.



2) Patienten: Robert, 9 Jahre und Gabi, 35 Jahre

Anamnese Der kleine Robert besucht mich zusammen mit seiner Mutter, Frau Gabi K., die mir erzählt, dass Robert hyperaktiv sei (ADHS) und abends nie ins Bett wolle. Ist es dann so weit, drehe er durch und schlage wild um sich.

An einigen Tagen sei es dadurch auch unmöglich für sie, Schlaf zu finden, da Robert sie die halbe Nacht wach halte. Gabi ist alleinerziehend und Vollzeit berufstätig, ihr Mann habe sie vor drei Jahren verlassen, die Lage sei „brenzlich“, sie fühle sich nahe am Burnout.

Therapie Ich spreche mit Robert und gewinne einen Zugang zu ihm. Dann frage ich ihn, ob er schon mal im „Regenbogenland“ auf dem großen Spielplatz war. Dies verneint er. „Hast du Lust, mal dorthin zu gehen?“ „Ja“, antwortet er mit leuchtenden Augen. Ich bitte ihn, sich auf die Liege zu legen und seine Augen zu schließen. Zu schöner Entspannungsmusik leite ich die Fantasiereise ein.

Ich lasse ihn zuerst seinen Körper spüren und dann die Muskeln entspannen. Robert lässt los. Dann startet die Reise auf einer schönen grünen Wiese. Da drüben sieht er den großen Spielplatz und soll sich nun dort vergnügen und Spaß haben. Robert ist gut entspannt und atmet ruhig und gleichmäßig. Gabi schaut interessiert zu. Nach etwa 15 Minuten beende ich Roberts Abenteuer im Regenbogenland und hole ihn zurück ins Hier und Jetzt.

Robert ist glücklich und erzählt mir und seiner Mutter, wie toll er gespielt und was er alles Schönes erlebt habe. Ich gebe Gabi die Musik-CD mit, zu der Robert jeden Abend einschlafen

und dabei wieder im Regenbogenland auf dem großen Spielplatz spielen soll.

Verlauf Eine Woche später berichtet Gabi glücklich, dass Robert abends viel ruhiger sei als früher und sich schon immer auf den Spielplatz im Regenbogenland freue.

Gabi fragt mich, ob es so eine Fantasiereise auch für Erwachsene gäbe, sie würde so etwas auch gerne machen. Also führe ich sie in Entspannung über eine schöne grüne Wiese, durch einen Wald, zu einer Lichtung, wo es einen See mit Heilwasser gibt. Dort soll sie sich erfrischen und Kraft tanken. Nach der Entspannung ist Gabi einfach nur „gut drauf“.

Drei Wochen später berichtet sie mir, dass sie nun auch wieder wunderbar schlafen könne, nachdem sie jeden Abend über die Wiese, durch den Wald, zum Heilwasser gehe, sich dort reinige, Kraft tanke und heile.

Robert sei mittlerweile wie ausgewechselt, die Hyperaktivität habe sich gelegt, sogar der Lehrer habe sie beim Elternsprechtag auf die wundersame positive Wandlung ihres Sohnes angesprochen. Beide können nun gut schlafen. Kontrolltermin zwei Monate später ein voller Erfolg.



Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker für
Psychotherapie,
Entspannungstherapeut

abbas.schirmohammadi@t-online.de