

heilen heute

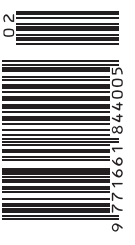
mit Verbandsmitteilungen des Medienpartners **SVNH**

Heilung aus dem Bewusstsein

Wie unsere innere
Einstellung die Heilung
beeinflusst



Nr. 38 NATUR Die Kraft der Alpen entdecken **GLAUBENSSTRUKTUREN**
Wie wir uns von falschen Vorstellungen über die Zeit lösen und befreiter leben
SCHLAF So erholen wir uns richtig! **LIEBE** Selbstannahme – Schlüssel zur
Heilung **MENSCH UND TIER** Das Tier ist Spiegel unserer Seele **ORGAN-
SPENDE** »Hirntod« – fragwürdiges Kriterium zur Organentnahme **RUBRIKEN**
Wege zur Heilung, Aktuell, Neue Bücher u.a.



Der Wert des Schlafs

»Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr ist.«
Arthur Schopenhauer

Im Allgemeinen schenken wir dem Schlaf nur wenig Aufmerksamkeit. Wir beschäftigen uns erst dann mit dem Schlaf, wenn er nicht ausreichend ist und wir gravierende Störungen durch Schlafmangel erleiden. Maria Holl zeigt uns einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten, zurück zu gutem und gesundem Schlaf zu finden.

Der Schlaf ist überaus wichtig für jeden, ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir schlafend. Dabei ist es nicht so, dass der Schlaf unsere Freizeit verkürzt, er ist vielmehr zwingend notwendig dafür. Denn ohne Schlaf gibt es keine Freizeit, die freie Zeit können wir nur geniessen, wenn wir ausgeschlafen sind. Wir benötigen den Schlaf für den Stoffwechsel, um unsere Abwehrkräfte zu stärken. Das körperliche und auch das seelische Wohlbefinden werden durch den Schlaf gestärkt. Darüber hinaus fördert ein guter Schlaf den Intellekt., die Leistung und Konzentrationsfähigkeit, die ein Mensch täglich zur Verfügung hat, hängt von seinem Schlaf ab. Ein guter Schlaf beflügelt unseren Geist und unseren Körper.

Umstände, die uns am guten Schlaf hindern

Viele äussere und innere Umstände bestimmen die Qualität unseres Schlafes. So ist der Zustand der Familie wichtig für

einen guten Schlaf. Ist die Familie gesund, der Lebensstandard gesichert, die Wohnverhältnisse geordnet und die Beziehungen geklärt, schlafen die Mitglieder der Familie im allgemeinen gut.

Auch die Atmosphäre im Berufsleben beeinflusst den Schlaf. Ist der Beruf interessant und vielfältig, die Beziehung zu den Kollegen gut, laufen die Projekte und ist die Bezahlung angemessen, schlafen wir besser.

Der Schlaf ist auch abhängig von der richtigen Menge an Bewegung. Wir wissen, dass Menschen, die sich mehr bewegen, tendenziell weniger Schlafstörungen haben als Menschen, die den ganzen Tag sitzen. Unser Körper ist evolutionsbedingt gewohnt, sich zu bewegen, er hat es nicht gelernt, zehn bis zwölf Stunden stillzusitzen.

Ebenfalls wichtig für einen guten Schlaf ist unsere Fähigkeit, abschalten zu können, uns von Gedanken lösen zu können, Vertrauen zu haben und loszulassen. Und nicht zuletzt bestimmt die Stimmung im Land den Schlaf aller. Wir wissen, dass wir besser schlafen, wenn ein Land im Aufbruch ist, die Wirtschaft floriert und Frieden und Ruhe herrschen.



Maria Holl: Expertin für guten Schlaf.
Fotos: zvg



Da wir ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend verbringen, ist Schlaf überaus wichtig für jeden.

Übungen für einen guten Schlaf

Ich entwickelte das nachfolgend beschriebene Schlafprogramm, nachdem ich bemerkte, dass eine Reihe meiner Patienten unter Schlafstörungen litt. Es waren Schlafstörungen, in Lebensphasen mit erhöhter Belastung, wie Prüfungen, Ortswechsel, Stellenwechsel und Trennungen. Es waren aber auch Schlafstörungen nach traumatischen Ereignissen wie der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, schwere Operationen, Unfälle und weiter zurückliegende traumatische Ereignisse wie etwa sexueller Missbrauch und schreiende Erzieher. Aus meiner Erfahrung weiss ich, dass die meisten Patienten, die mehrere Wochen mit meinen Übungen arbeiten, wieder ruhig und erholsam schlafen. Dieses war der Grund, warum ich mein hocheffektives Schlafprogramm in der Maria-Holl-Methode der Allgemeinheit zugänglich gemacht habe (s. Kästchen).

Es ist gleichgültig, wie alt Sie sind, diese Methode können Sie bis ins hohe Alter hinein durchführen. Die Übungen sind ebenfalls eine sinnvolle Hilfe, falls Sie viel Stress im Alltag haben und Ihre Fähigkeit trainie-

ren wollen, einen fünf- bis zehnminütigen Kurzschlaf zu erzeugen. Das Programm ist eine Komposition aus TCM-Übungen zur Balance des Chi, speziellen Selbstmassagen und einfachen Übungen aus der modernen Körperpsychotherapie der Bioenergetischen Analyse. Im Folgenden stelle ich Ihnen einige grundlegende Übungen der Maria-Holl-Methode vor, mit denen Sie beginnen, Ihren Körper zu harmonisieren, die alltägliche Spannung zu lockern und Ihr Schlafvermögen zurück zu gewinnen. Jede Übung dauert nicht länger als fünf Minuten.

• *Schütteln der Beine*

Am besten beginnen Sie in einem Raum, in dem Sie alleine sind. Sie stellen sich hin und bewegen einfach nur die Knie. Ihre Knie bewegen sich nach vorne, indem Sie abwechselnd die Fersen vom Boden heben. Zuerst geht das rechte Knie nach vorne, dann geht das linke Knie nach vorne. So abwechselnd machen Sie die Übung zwei bis fünf Minuten. Schauen Sie nach Möglichkeit nicht auf eine Uhr, sondern machen Sie die Übungen immer nach Gefühl. Am Anfang führen Sie diese Bewegung der Beine langsam durch. Wenn es Ihnen leicht fällt, die Beine zu schütteln, können Sie etwas schneller werden, und Sie werden bemerken, wie der ganze Körper anfängt zu wackeln. Falls Ihr Körper sehr trainiert ist, kann es Wochen dauern,



Die Maria-Holl-Methode enthält viele Körperübungen.

bis die Muskulatur sich löst und Sie die Bewegung als Lockerung der Muskulatur erleben. Falls es für Sie schwierig ist, auf einer Stelle zu stehen, machen Sie die Übung in Form von kleinen Trippelschritten. Trippeln Sie ein Stück durch Ihren Raum, spüren Sie, wie sich die Knie bewegen, trippeln Sie wieder ein Stück und nehmen Sie die Bewegung der Knie und Beine wahr.

Das Schütteln ist eine natürliche Bewegung, um Stress zu lösen.

- *Einen imaginären Kaugummi kauen*

Durch diese Übung fließt wieder mehr Wärme durch den Körper. Kopf, Hals und Nacken werden gelockert. Sie werden spontaner, Zähneknirschen und Schlafstörungen werden verbessert. Kauen Sie etwa 30 Sekunden lang, als hätten Sie einen dicken Kaugummi im Mund und hören Sie, wie Ihre Zähne aufeinander klappen. Dann stellen Sie sich vor, dass Sie ganz viele Kaugummikügelchen ausspu-

cken, während sie die dazugehörige Mundbewegung machen. Wiederholen Sie die Übung mindestens dreimal.

- *Gibberisch reden – reden ohne zu reden*

Es erfordert ein bisschen Mut von Ihnen, einmal zu sprechen, ohne mit deutlichen Worten zu sprechen. Diese Übung wird »Gibberisch« genannt. Machen Sie einfach Laute, oder Sie sprechen mit Ausserirdischen, die Sie nicht verstehen. Tönen Sie: a o i u, und lassen Sie es mal zischen: »ksch« oder »zisch«, lassen Sie es mal laut werden und bewegen Sie dabei Ihren Mund ganz ausführlich. Mit Gibberisch beenden Sie mental Ihren Arbeitstag. Es ist wie, als hätte Ihr Gehirn einen Kurzurlaub gemacht. Nehmen Sie diese Übung als wirklichen Muntermacher.

Infos

Für Schlafstörungen ist die Achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Maria-Holl-Methode eine wirksame Hilfe. Im November 2012 wurde eine wissenschaftliche Studie veröffentlicht, die belegt, dass mit der von der Autorin entwickelten Tinnitus Atemtherapie (TAT) nach Holl®, die auf der Methode basiert, über 88 Prozent der Betroffenen unter anderem ihre Schlafstörungen bewältigen konnten. Die Schlaftherapie von Maria Holl ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet.
www.maria-holl.de

Veranstaltungen in St.Gallen

- 29.09.2016, 19.15 Uhr, Vortrag »Besser schlafen – tief und erholsam«. Achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Therapie bei Ein- und Durchschlafstörungen. Lernen Sie, wieder tief und erholsam zu schlafen. Maria Holl vermittelt in rund anderthalb Stunden die Theorie und erste einführende, praktische Übungen, um den Schlaf gravierend zu verbessern.
- 01./02.10. und 05./06.11.2016, Workshop »Endlich Ruhe im Ohr« – die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl. Maria Holl zeigt in diesem zweiteiligen Wochenendkurs, wie man sich von diesen lästigen und zermürenden Geräuschen befreien oder sie zumindest lindern kann.
- 03.11.2016, 19.15 Uhr, Vortrag »Bluthochdruck ganzheitlich senken«. Maria Holl stellt ihre achtsamkeitsbasierte Therapie aus körperorientierten Übungen sowie gezielter Gymnastik und Selbstmassage vor.
- Einzeltherapie bei Schlafstörungen, Bluthochdruck und/oder Tinnitus ist an den Tagen vor und nach dem Tinnitus-Workshop buchbar.

Für 2017 Frühjahr ist ein Schlafworkshop geplant.

Alle Veranstaltungen: Gesundheitszentrum Abtwil bei St. Gallen, Hauptstrasse 17, 9030 Abtwil

Infos und Anmeldungen: Heilen heute live, Telefon 076 651 74 05, www.heilen heute.com

Buchtipp

Maria Holl, Besser Schlafen – tief und erholsam (mit Übungs-CD), Lüchow Verlag, ISBN 978-3-89901-892-9, CHF 18.90 (UVP)/€ 12,95