

Ayurvedische Tipps bei (Durch-)Schlafstörungen

Aus Ayurvedischer Sicht resultieren (Durch-)Schlafstörungen aus einem Überschuss an den Elementen Luft und Raum (*vata dosha*, Bewegungs-Prinzip). Diese werden durch zu viel Stress, Computerarbeit, Ängste, Übermüdung oder gar Depression erhöht. (Leidet der Mensch an Einschlafstörungen, ist in der Regel auch das *pitta dosha*, Verantwortlich für Stoffwechsel, erhöht.)

Störungen im Nervensystem und dem Energiesystem

Vata kann mit „Wind“ übersetzt werden (sanskrit *va*: „sich bewegen“) und bildet sich eben aus leichten und beweglichen Elementen Luft und Raum. *Vata* symbolisiert dabei das Bewegungsprinzip, seine wichtigsten Funktionen sind Bewegung des Atems, des Herzens und der Verdauung. Die wichtigsten Organe von *vata* sind das Nervensystem und die feinstofflichen Körperaspekte wie Chakren, Marmas oder Nadis (Energiezentren bzw. -bahnen im Yoga). *Vata* ist somit ein schwer greifbares Prinzip, das nicht nur grobstofflich, sondern auch sehr subtile Funktionen und Formen annehmen kann. Es gerät leicht in Störung und bedarf grosser Nachsicht zur „Pflege“.

Schlafstörungen zwischen 2 und 6 Uhr

Die *vata* Zeit ist Nachts zwischen 2 und 6 Uhr, so dass in diesem Zeitraum häufig Schlafprobleme zu beobachten sind: Ist das *vata dosha* bereits im Organismus erhöht und trifft dieser in eine Zeit in der zusätzlich *vata* Energie vorhanden ist, wacht der Mensch durch zu viel an Bewegung im System auf.

Zuviel *vata* sorgt für Unruhe, Sorgen, Ängste

Geistige Unruhe, Sorgen, Ängste, nicht zur Ruhe kommende Gedanken sind eine Folge des erhöhten *vata dosha*. Kostbare Energie wird nun in das scheinbare Lösen von ebendiesen Gedanken und Problemen gesteckt, welche dem Körper zur Regeneration fehlen.

Eigenschaften von *vata* reduzieren

Der Ayurveda zielt immer zum Ausgleich. Ist also zu viel der Elemente Luft und Raum im Organismus, steigen deren Eigenschaften: Trockenheit, Rauigkeit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit. Ist also *vata* gestört (im Ayurveda spricht man von *aggraviert*), produziert es oben genannte Eigenschaften im Übermass. Dies äussert sich dann im Körper u.a. in Nervosität, trockene Haut, Verdauungsprobleme, Beschwerden im Bewegungsapparat oder eben Schlafstörungen.

Das Ziel ist einfach: Durch Nahrung, Verhalten und begleitende Massnahmen das zu viel an Trockenheit, Kälte usw. reduzieren, so dass sich das *aggravierte vata dosha* wieder „erholt“.

Ayurvedische Empfehlung bei Schlafstörung

„*Vata* (...) wird besänftigt durch alle Heilmittel, die in ihren Eigenschaften konträr sind. *Vata* ist kalt, trocken und rau und braucht Wärme und Feuchtigkeit.“ Caraka Smhita 1,62

Es gibt eine Vielzahl von Ayurvedischen Massnahmen zur Reduzierung von *vata* um zu einem guten, gesunden und erholsamen Schlaf zu kommen. Dabei haben sich folgende Ayurveda Tipps in meiner Praxis bisher gut bewährt:

1. Nicht zu lange Arbeiten Gerade *Vata* Persönlichkeiten lieben es, bis in die späten Abendstunden zu arbeiten. Sie sollten sich angewöhnen bereits früh morgens nach der Morgenroutine mit der Arbeit zu beginnen und am Spätnachmittag und Abend keine an- oder aufregende Tätigkeiten mehr zu

vollführen um innere Ruhe vor dem Schlaf zu finden. Verzichten Sie zudem auf Fernsehschauen oder der Lektüre von stimulierenden Büchern.

2. Vata-reduzierende Ernährung Achten Sie auf eine Ernährung, die das aggravierte vata reduziert. Die wichtigsten Eigenschaften sind dabei warm, befeuchtend, nährend, beruhigend, befriedigend und erdend. Warme, frisch zubereitete Speisen, Eintopfgerichte und einfache, mild gewürzte Mahlzeiten wirken besonders wohltuend. Verzichten Sie auf Rohkost, Brot, Aufschnitt, Käse und liebloses Essen wie Fertiggerichte oder Nahrungsmitteln aus Konserven und Geschmacksverstärker.

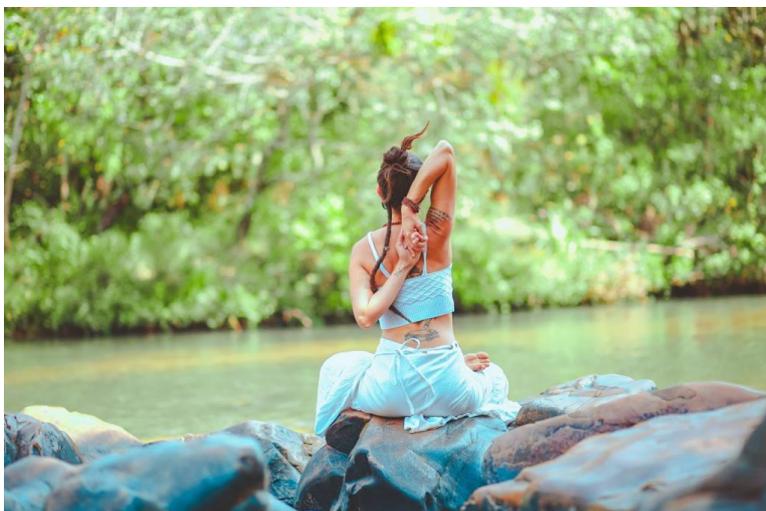
3. Teemischung zur Vata-Beruhigung am Abend Wunderbare Entspannung bringt folgende Teemischung: 2 teile Johanniskraut, 1 Teil Melisse und 1 Teil Baldrian. Mit etwas Honog oder Sharaka (ayurvedischer Kandiszucker) süssen und bewusst in kleinen Schlucken warm trinken.

4. Yogaübungen zur Reduktion von vata Ihre Abendliche Yogapraxis sollte folgende Eigenschaften besitzen: Betonung der Ausatmung, langsame Bewegungen und langes Halten, erdende Körperhaltungen (*asanas*) wie *virkasana* (Baum), *virabhadrasana 2* (Krieger 2) oder *ardha chandrasna* (Halbmond) zudem viele Vorbeugen wie *uttanasana*, *pashimottanasana* oder *janu shiransana*, *vajrasana*, *upavistha konasana* und Umkehrhaltungen wie *sarvangasana* oder *viparita karani*.

5. Atemübungen Zu den körperlichen Yogübungen empfehle ich sanfte Atemübungen aus dem *pranayama* wie tiefe und langsame Bauchatmung, *brahmari pranayama* (Summen der Bienen), sanftes (!) *Ujjayi* (Reieblaut, Siegreiche Atmung) oder *pratiloma pranayama* (Wechselatmung).

Fortgeschrittene (und nur die) üben zudem in der Yogavollatmung *kumbhaka pranayama* (Beobachten der Atemfülle bzw. -leere) mit sanft gesetzten Energieverschlüssen (*jalandhara*, *uddiyana* und *mula bandha*) im Rhythmus 4 ein, 9 Atemfülle, 4 aus, 6 Atemleere oder höher im Verhältnis 3 zu 2 (Atemfülle/Atemleere). Achtung: *pranayama* kann wenn es unsachgemäss ausgeführt wird ernsthafte Schäden verursachen!.

6. Meditation Es gibt viele tief entspannende Meditationsübungen welche *vata* reduzieren. Ich habe sehr gute Erfahrung gesammelt mit der buddhistischen *meta* Meditation (liebvolle Güte), reflektieren der Dankbarkeit für den heutigen Tag aber auch klassische Yoga-Meditationen wie *khechari mudra* (Zungenspitze hinten an den Gaumen drücken) oder *dristhi* (Ausrichten des Blicks z.B. zwischen den Augenbrauen) bringen den Geist und somit *vata* zur Ruhe. Geführte Meditations-CDs helfen zur Ruhe zu kommen.



7. Kleines Entspannungs- und Wohlfühlprogramm Vor dem Schlafen gehen Fusssohlen mit warmen Samsaöl oder Ghee einmassieren. Wunderbar um innerlich zur Ruhe zu kommen und tiefen Schlaf zu finden. Alternativ empfehle ich auch ein angenehmes Fussbad oder Ganzkörperbad. Eine energiespendende Bademischung mit ätherischen Ölen zur Harmonisierung aller Körperkräfte ist z.B.: 10 Tropfen Sandelholzöl, 4 Tropfen Ylang-Ylang-Öl, 2 Tropfen Jasminöl, 2 Esslöffel Mandelöl und 1 Esslöffel Sahne. Eine andere schöne Mischung besteht aus 2 Esslöffel Hopfenzapfen, 1 Esslöffel Baldrian, 1 Esslöffel Melisse, 1 Esslöffel Lavendelblüten. Sorgen Sie für eine angenehme und ruhige Atmosphäre mit Kerzen und entspannender Musik.

8. Gute Nacht Drink Wohltuend und förderlich für einen guten Schlaf ist die Ayurveda-Milch: 200 ml Milch, 1 Messerspitze Muskatnusspulver, 1 Messerspitze Safran, 1 Teelöffel Honig oder Sharaka (ayurvedischer Kandiszucker) mischen und erwärmen. Dann leicht aufschäumen (macht die Milch leichter) und in kleinen Schlucken vor dem Schlafengehen trinken.

9. Öleinlauf (Basti) Ein bewährtes und ungemein wohltuendes ayurvedisches Hausmittel für besseren Schlaf ist zwei bis dreimal pro Woche ein kleiner Öleinlauf. Er senkt vata, wärmt und beruhigt den ganzen Organismus und entspannt Darm und Nervensystem. Die wohltuende Wirkung des Öleinlaufs ist direkt auf der körperlichen wie psychischen Ebene spürbar: Der Organismus wird innerlich warm und schwer, sorgenvolle Gedanken gehen und tiefe Entspannung durchflutet den gesamten Körper. Der Ayurveda empfiehlt 20 ml erwärmtes Sesamöl rektal einzuführen (z.B. mit einem Klistier, in der Apotheke erhältlich). Das Öl bleibt über Nacht im Körper, der nicht resorbierte Rest wird erst am Morgen mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Beim Einlauf handelt es sich um eine medizinische Anwendung, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

10. Vor 22.00 Uhr ins Bett gehen Der Ayurveda empfiehlt, während der abendlichen kapha-Phase (Elemente Wasser und Erde) ins Bett zu gehen um die nötige Kapha-Energie der Ruhe und Schwere zum Einschlafen zu nutzen. Ideal ist vor 22.00 Uhr. Wenn Sie möchten Nehmen Sie je eine Handvoll Hopfenzapfen und Kamillenblüten in einen kleinen Leinenbeutel und legen Sie dieses Schlafkissen unter Ihr Kopfkissen, das wirkt ca. ein Jahr lang.

