



LUCIE NEUMANN

## „ZURÜCK ZUM SCHLAF-GENUSS“ NEUE WEGE IN DER BURN-OUT- PRÄVENTION UND -INTERVENTION

Müde und misstrauisch ist sein Blick, als er durch die Tür der Villa tritt: „Guten Tag, Herr Siegfried\*, wie geht es Ihnen bei uns?“ „Ich weiß gar nicht, was ich hier soll – was machen Sie denn?!“ „Was machen Sie denn so – beruflich?“ „Ich bin Stanz- und Umformungs-Techniker.“ „Sehen Sie, das mache ich auch: umformen.“

Herr Siegfried blinzelt. Ich erkläre, dass sich das Gehirn ständig umformt – sozusagen – und neu vernetzt. Dass es sich immer anpasst, in jedem Alter, und dass es neue Techniken gibt, die aus der Gehirn- und Gedächtnisforschung kommen, mit deren Hilfe sich seine Schlaflosigkeit schnell verändern kann. Er müsse sich zu nichts zwingen und auch nichts

lernen – das mache das Gehirn ganz von alleine. Nur das Prinzip verstehen. Jetzt nickt er, auf Grundprinzipien verstehe er sich als Techniker: „Einverstanden.“

### Mehr Leichtigkeit, Freude und Genuss

Einverstanden – ein guter Start. Denn ums Einverständnis und Selbst-Verständnis geht es uns im Pilotprojekt „Die Zukunft meiner Arbeit. Ressourcen-Coaching für beruflich belastete Reha-Patienten“ an der internistisch-orthopädischen Rehaklinik Höhenblick in Baden-Baden. Dort sind wir uns seit September 2009 einig: „Wir brauchen mehr Leichtigkeit, Freude und Genuss in der Gesundheitsaufklärung, dann klappt es auch mit der

Selbsthilfe.“

Freude, die will Herr Siegfried wieder haben und schöpft jetzt Hoffnung, dass sich seine fünf Jahre alten Ein- und Durchschlafprobleme verändern können. Dass er sie „in den Griff kriegt“, dass er nachts schläft und sich nicht durchs Bett pflügt. Und dass es doch eine Lösung gibt. Der Hausarzt hatte jedenfalls keine, nur Schlaftabletten und – stirnrundelnd – eine Warnung vor denselben; im Schlaflabor hieß es, es gebe keinerlei organische Ursachen, was ihm jedoch am liebsten gewesen wäre, und von den Hausmittelchen aller Art habe er nun wirklich die Nase voll, er verdreht die Augen. Jetzt grüble er sich mehr denn je quer durchs Bett, bis er zwei oder drei Stunden weg-

nicke und dann wieder glockenhellwach sei. Er sei am Ende. Ob das mit dem Alter zusammenhänge?

### Selbst-Verständnis löst Angst

Nein, es hängt nicht mit dem Alter zusammen. Aber oft mit den unzähligen Klischees, die sich um „Alter & Arbeit“ ranken. Auch heute noch, trotz des bekannten Fachkräftemangels und der Anstrengungen von Unternehmen und Politik, ältere Arbeitnehmer (gesund) zu halten. Die Angst vor dem Alter ist bei zwei Dritteln meiner Klienten ein Thema. Es schaukelt sich in schlaflosen Nächten endlos auf. Angst ist Stress, die Amygdala feuert, „Alarm-Hormone“ fluten den Körper – er liegt in Hochspannung wach. Das erkläre ich ihm, dem Techniker, technisch. Und weiter: Serotonin, ein Botenstoff, der tags für die guten Gefühle zuständig sei, werde in der Nacht in Melatonin umgewandelt. Die Aufgabe des Melatons sei es, Lebewesen in den Schlaf zu schicken. In der Dunkelheit fehle ein Gutteil des „Sprints für gute Gedanken“, deshalb grübelt mein Klient. Es sei also primär ein biochemisches Problem, kein persönliches.

Es ist eine der schwierigsten Aufgaben, erschöpfte Menschen überhaupt zu erreichen. Das gilt in besonderem Maße für die Wirtschaftsklientel: Sie reagieren auf Ratschläge allergisch, auf Vorschläge skeptisch, auf Mitgefühl mit Stolz, und Psychotherapie kommt einer feindlichen Übernahme an der Börse gleich. Wie also erreicht man sie? – Dieser Frage widmete sich Business-Coach Lucie Neumann aus Stuttgart und entwickelte das Einzel-Coaching „Zurück zum Schlaf-Genuss“ als Alternative zu schlafhygienischen Trainings. Planbar, messbar, überschaubar, anonym, innovativ, vertretbar – das sind die Kriterien ihres neuroplastisch wirksamen Methodenmix. Erstmals wurden damit 260 internistisch-orthopädische Reha-Patienten gecoacht: Die Evaluation ergab neun Punkte Verbesserung auf einer 12er-Stress-Skala innerhalb von zwei Stunden.

Herr Siegfried seufzt. Gut. Seufzen löst Muskeln. Und Selbst-Verständnis löst Angst. Das ist mein Ziel: schnellst- und bestmöglich die Stressspirale unterbrechen. Zum einen durch die Entdramatisierung der Situation, zum anderen durch die Erklärung der physiologischen Zusammenhänge. So, dass er sie als Techniker versteht. Alle Ressourcen leite ich aus dem Beruf ab, beim Maschinenführer ebenso wie beim Vorstandsvorsitzenden.

Die hohe Anspannung durch Altersangst kann ich ihm in der ersten Stunde nehmen. Als sich eine Woche später sein Schlaf deutlich verbessert hat, vertraut er etwas mehr „dem, was Sie da machen“, sagt er. Jetzt geht es um die Sortierung der Eindrücke. Der myostatische Test zeigt: Es sind nicht die vielen Frontlinien, an denen er in den letzten Monaten kämpfte, wie die Altersangst, die entnervte Gattin, der Hausbau, die Lehre der Kinder. Der myostatische Test weist eindeutig den Stress mit dem Chef aus, der früher einmal, vor Jahren, ein Freund war. Autsch, denke ich. Autsch, sagt Herr Siegfried.

„Social Pain“ – Sozialschmerz – lan-

det im Schmerzgedächtnis, wie die Psychologen Eisenberger/Lieberman von der kalifornischen Universität in Los Angeles bereits 2004 publizierten. Im Alltag führt unverarbeiteter Sozialschmerz emotional zu Verwirrung durch extrem widersprüchliche Gefühle. Bei Herrn Siegfried waren es Wut, Ohnmacht, Rebellion – und eine gute Portion Trauer. Unverarbeitet führt dieser scharfe Emotions-Mix – nicht nur bei Herrn Siegfried – zu Schlaflosigkeit, Verspannungen im ganzen Körper, die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe wird unterbrochen, manchmal entsteht so Drehschwindel. Spätestens

### EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Die amerikanische Psychologin Francine Shapiro entdeckte während eines Spaziergangs die stresslösende Wirkung der schnellen Augenbewegungen. Shapiro, selbst an Krebs erkrankt, entwickelte aus dieser Beobachtung die Traumatherapie EMDR, sie ist seit 2006 vom Wissenschaftsrat als Psychotherapie zugelassen. Arne Hofmann, Facharzt für Psychotherapeutische und Innere Medizin, führte EMDR 1991 in Deutschland ein und gründete das Deutsche EMDR-Institut. Weitere Informationen unter [www.emdria.de](http://www.emdria.de)

\*Name von der Redaktion geändert.

jetzt wird es eng ums Herz und im Gehirn, der Mensch verliert buchstäblich den Boden unter den Füßen. Emotionaler Schmerz – der ist lösbar. Wie andere Sorgen, die die Menschen nachts durchs Bett treiben: Sie sind selbst-lösbar, in den meisten Fällen ohne Chemie oder Psychotherapie.

### Der Stress der Sorgen

Der Schlüssel liegt im Verarbeitungswissen des Gehirns, das der Körper in vielfältiger Form angelegt hat. Dreh- und Angelpunkt ist jedoch der Schlaf. Oder wie der Harvard-Professor Allan Hobson sagt: „Schlaf kommt vom Hirn, wird vom Hirn gemacht und nutzt dem Hirn.“ Von zentraler Bedeutung sind die REM-Phasen. Die stresslösende Wirkung der schnellen Augenbewegungen entdeckte 1987 die amerikanische Psychologin Francine Shapiro. Daraus entwickelte sich die erstaunlich effiziente Traumatherapie EMDR und seit 2001 die Coaching-Methode wing-wave: „Wache REM-Phasen“ lösen den Stress der Sorgen, die den Schlaf behindern. Seit 2004 arbeite ich mit diesem überraschend wirksamen Methoden-Ansatz. Nicht zuletzt, weil meine Klienten aus der Wirtschaft kurze Wege zurück zur Form brauchen, aber weder „stripfen“ noch analysiert werden wollen. Wie so viele Therapieferne.

Darum wurde der beruflich belastete Herr Siegfried mit Priorität „hoch“ bei mir angemeldet. Der Chefarzt der internistisch-orthopädischen Rehaklinik Höhenblick, Dr. Jürgen Möbis-Wolf, sandte ihn zu mir mit den Worten: „Vergessen Sie, was Sie gelernt haben, gehen Sie erst mal zu Frau Neu-

mann.“ Ich muss lachen, als mein Klient davon erzählt, hatte es doch seine Zeit gedauert, die Skepsis der Ärzte zu überwinden. Ein Wirtschafts-Coach, der sich um Schlafstörungen kümmert ... Jetzt, nach zwei Jahren und um die Erfahrung mit 260 Klienten reicher, wissen wir: Der interdisziplinäre Schulterschluss funktioniert. Die Evaluation zeigt 9 Punkte Verbesserung auf einer 12er-Stress-Skala in genau zwei Stunden.

Der Oberarzt und die leitende Psychologin hatten im September 2009 den Weg für dieses in Deutschland einzigartige Projekt gebnet: einen Business-Coach mit ins Team zu nehmen, der mit Kurzzeit-Methoden arbeitet. Weil „Burn-out“ und berufliche Belastungen enorm zunehmen, weil Daueranspannung internistische und orthopädische Befunde ausprägt, weil es den fatalen Verlauf von „Burn-out“ unbedingt frühzeitig zu verhindern gilt. Und weil es geht – in zwei Stunden.

Voraussetzung dafür ist die Rückkehr zum Schlaf. Ich arbeite auf dem Fundament der Schlafforschung und entwickelte aus Praxis und Gehirn-/Gedächtnisforschung eine genussfreundliche Alternative zur Schlafhygiene. Konkret: Es gibt keine strengen (Schlaf-)Regeln oder Restriktionen. Stattdessen geht es immer um Ressourcen, um persönliche Rituale, die leicht verbessert werden können. Denn in meiner Praxis berichten Key-Account-Manager, Top-Vertriebsmitarbeiter, dass sie abends beim Geschäftsessen ihre Abschlüsse vorbereiten, und schütteln in heller Verzweiflung den Kopf: „Wie soll das denn gehen, wenn ich ab 18.00 Uhr nur noch wenig essen und keinen Alkohol trinken soll?

Und wo bleibt mein Leben, wenn ich am Wochenende abends um 10 schlafen gehen soll? Was ist denn das für ein Leben – diese Kriechspur?“ Von diesen Reaktionen berichtet auch der leitende Arzt eines Schlaflabors: „Und dann ändert sich nichts.“

Insbesondere Männer in verantwortlichen Positionen führen keine Schlaftagebücher, sie finden das peinlich. Zum Schlaf- oder Psychotherapeuten würden sie niemals gehen. Und in ihren Lebensstil lassen sie sich schon gar nicht dreinreden. „Müssen Sie nicht“, sage ich dann, „es reicht, wenn Sie verstehen, wie sich das Gehirn beruhigt. Dann können Sie Ihre eigenen Methoden ‚upgraden‘.“

Und wenn die Mundwinkel misstrauisch zucken: „Spanier schlafen auch, obwohl sie erst um 21.00 Uhr im Restaurant etwas zu essen bekommen.“ Dann lachen selbst müde Key-account-Manager. Gut. Lachen entspannt die Muskulatur.

Rund ein Drittel der Burn-out-Gefährdeten könnten präventiv mit diesem Verarbeitungswissen aus der Gehirnforschung wieder zu Kräften kommen, ein weiteres Drittel durch direkte Intervention. Denn dann wissen sie, wie erstaunlich effizient das Gehirn bestmöglich das „Stress-Verdauungsproblem“ löst. „Proppleme“ – wie der Schriftsteller Kurt Tucholsky schon vor 100 Jahren schrieb – hat die Natur des Gehirns schon längst gelöst. Und wie es Deutschlands interdisziplinärster Gehirnforscher, Professor Dr. Gerald Hüther, sagt: „Wir müssen uns auf bewährte Prinzipien rückbesinnen.“

Das Wesentliche ist der Schlaf. Er ist die Zentraleinheit für den emotionalen, rationalen und körperlichen Reset eines Menschen, nachts werden sowohl Zellen „gewartet“ wie auch Eindrücke verarbeitet. Er ermöglicht seit Zigjahrtausenden den täglichen Neustart, ein bewährtes Prinzip. Sonst würde es die Menschheit schon lange nicht mehr geben. Und wie der Schlafmediziner der Karlsruher Paracelsus-Klinik, Dr. Thorsten Piepgras, erläutert: „Der Schlaf gehört zu den ganz frühen und sehr konstanten Entwicklungen der Natur. Bei uns Menschen beträgt der Anteil der Schlafzeit an der Gesamtlebenszeit ca. 25–30 Prozent. Wenn die Natur so viel Zeit für Schlaf ‚einplant‘, ist dies ein Zeichen für dessen zentrale Bedeutung für die Lebensfunktionen.“

Wäre es dann nicht naheliegend, allen Burn-out-Gefährdeten die zügige Rückkehr zum Schlaf zu ermöglichen? Ist es nicht erstaunlich, dass während der Aktionswoche zum „Tag der Seelischen Gesundheit“ im Oktober 2011 nur drei Schlafthemen zu finden waren, bei mehr als 200 Veranstaltungen an 40 Standorten? Dass der „Spiegel“ im Juli titelte „Neustart: Wie Sie der Burn-out-Falle entkommen“ und übers betriebliche Gesundheitsmanagement berichtet – aber sich auch dort nichts zum Schlaf findet?

### „Schlaf eine Nacht drüber“

Ist Schlaf also Privatsache? Aus meiner Erfahrung: ja und nein. Ja, weil jedes durchorganisierte Leben auch Freiräume braucht. Und nein, weil die starke Zunahme der Burn-out-„Befunde“ es erfordert, aus der Volkswisheit „Schlaf eine Nacht drüber“ leichtgängiges Public-Health-Wissen zu „Schlaf-Genuss“ zu machen.

Woran liegt es, dass das Naheliegende

noch so wenig Beachtung findet? Zwar warben in den vergangenen Jahren zahlreiche Wellness-Hotels mit Vorträgen zur Schlafhygiene, aber heute finden sich diese Angebote kaum mehr. Ist die Schlafhygiene noch zu lebensfern? Das ist zu vermuten. Es geht menschenfreundlicher und nachhaltiger, in vielerlei Hinsicht. Das ist ein Ergebnis unseres Projekts.

### Mehr auf Praktiker hören

Insbesondere bei „Burn-out“ ist ein ressourcenorientiertes Durchstarten von zentraler Bedeutung. Politik und innovative Krankenkassen müssten angesichts der schnell anschwellenden Burn-out-„Befunde“ neue praxisrelevante Programme auflegen. Und gerade auf Praktiker sollte weitaus mehr gehört werden. So zitiert der Neurobiologe Peter Spork in seinem „Schlafbuch“ den Chefarzt der psychosomatischen Oberberg-Klinik Berlin-Brandenburg: „Vor allem müssen sie schlafen.“

Das „Wie“ bleibt noch im Dunkeln: Neben der klinischen Forschung – am besten interdisziplinärer Forschung, zum Beispiel in Verbindung mit der Bewegungsmedizin – braucht es die Hausarzt-Forschung; Patientwissen sollte einbezogen werden, wie zum Beispiel das Projekt „Krankheitserfahrungen.de“ der medizinischen Fakultäten in Freiburg und Göttingen; auch unser Praxisprojekt „Zurück zum Schlaf-Genuss“ kann sich in der Forschung bewähren. Aber Forschung braucht Gelder. Trotz der Bedeutung, die der Schlaf bei Burn-out, psychischen, internistischen und orthopädischen Erkrankungen hat, gibt es bis heute keinen Lehr-

stuhl für Schlafmedizin, so der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Professor Dr. Geert Mayer. Und weiter: „Trotz des Angebots an qualifizierten Ausbildungsplänen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin haben diese Lehrpläne bisher keinen Eingang in die Ausbildung von Mediziner/innen gefunden.“ Liegt es vielleicht mit an der Schwere der Kommunikation? Bewegungs- und Ernährungsmedizin haben bereits innovative, genussfreundliche und kurze Wege zum Patienten gefunden. Internisten und Schlafmediziner bestätigen: „Wir wissen, dass ‚Schlafhygiene‘ ein schwerfälliges Vehikel ist.“

In meiner Arbeit an der Klinik ist der „Schlaf-Genuss“ inzwischen das Einstiegs-szenario zur Lösung von beruflichen Lasten, damit Klienten möglichst schnell zur Ruhe zurückfinden. Die schnelle Veränderung schafft Hoffnung. Dann setzt die Lösungsfähigkeit wieder ein, dann können die Klienten in Selbsthilfe für die Verarbeitung sorgen. Selbstmedikation bzw. Selbsthilfe ist ohnehin das zweitwichtigste Gesundheitsthema, gleich nach der Prävention, wie die Kommunikationsagentur fischerAppelt aus Hamburg 2009 erhoben hat. Kurze Wege zur Selbsthilfe, dafür habe ich diese neue Heran-

gehensweise entwickelt, die sich in der Klinik in (fast) allen Bildungsschichten, Berufen und Branchen bewährt hat. In meiner Privatpraxis wird sie besonders schnell von Führungskräften und Selbstständigen angenommen. Weil sie immer nach effizienten, praktikablen Lösungen suchen und nach ihren eigenen Regeln leben. Und weil sie ihren Schlafmangel manchmal bis in die Knochen spüren.

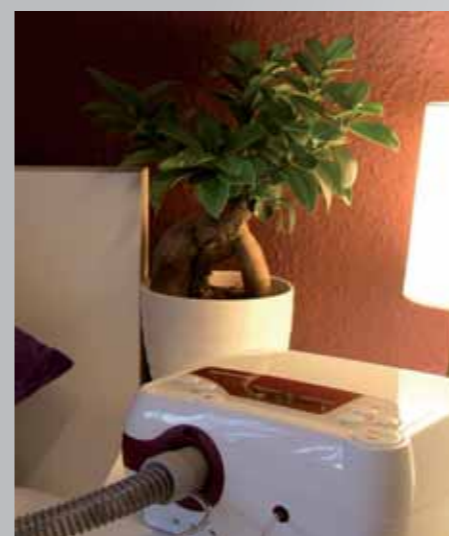
Mein Klient, Herr Siegfried, besucht mich am letzten Tag seines Reha-Aufenthalts: Er kann wieder schlafen, seine Nackenschmerzen ist er los, er drückt mir seinen anonymen Evaluierungsbogen in die Hand, ich will protestieren, aber er sagt: „Mir geht es gut, das will ich Ihnen persönlich sagen.“ Ich blinzele, nicke und lache. Bevor er unter der Tür der Villa verschwindet, ruft er noch: „Funktioniert das auch für Schichtarbeiter?“ Ich rufe zurück: „Es gibt Hinweise.“ – Tatsächlich, das „Schlaf-Problem“ der Deutschen ruft nach neuen Lösungen.



Lucie Neumann M. A. ist Gesellschaftswissenschaftlerin und entwickelt als Ressourcen-Coach und Beraterin in eigener Praxis soziale Innovationsprojekte. Seit 1999 arbeitet sie mit Kurzzeit-Methoden im Themenfeld „Gesunde Führung“ und erhielt 2004 die wing-wave-Zertifizierung am Hamburger Besser-Siegmund-Institut. 2009 initiierte sie das Pilot-Projekt „Die Zukunft meiner Arbeit. Kurzzeit-Coaching für beruflich belastete Patienten“ sowie das ReGeRe-Programm „Ressourcen, Gesundheit & Resilienz“ für Kliniken, Tourismus und Unternehmen. Infos: post@corporate-profiler.de

**Wingwave** ist die Coaching-Variante von EMDR. Sie wurde 2001 von den Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt und um wirksame neuroplastische Methoden ergänzt. Lucie Neumann erlernte sie 2004 am Hamburger Besser-Siegmund-Institut und entwickelte daraus das ReGeRe-Programm („Ressourcen, Gesundheit & Resilienz“), das sich an Klienten ohne traumatische, psychiatrische oder neurologische Grunderkrankung richtet. Zurzeit gibt es 1000 wingwave-Coaches in 15 Ländern (Stand 12/2010). Forschungen zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der wingwave-Methode: „Auftrittsangst“ von Prof. Dr. Marie-Luise Dierks an der Medizinischen Fakultät Hannover, Public Health. Sowie seit Mai 2010 „Experimentelle Grundlagenforschung zur Validierung der wingwave-Methode“ im Rahmen der Dissertation von Marco Rathschlag, Leitung Prof. Dr. Daniel Memmert, am Institut für Kognitionsforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Die Veröffentlichung der Ergebnisse wird demnächst erwartet. Weitere Informationen unter [www.wingwave.de](http://www.wingwave.de) oder [www.corporate-profiler.de](http://www.corporate-profiler.de)

## ATEMTHERAPIE



### TREND II & ComfortTube

#### EIN UNSCHLAGBARES TEAM

- Hoher Maximaldruck bis 30 hPa
- Tidalvolumen - Anzeige
- Erweitertes Datenmanagement mit SD-Karte
- Angenehm warm befeuchtete Therapieluft
- Vermeidung von Kondensat im Therapieschlauch

Die bewährten Therapie-, Komfort- und Sicherheitsfunktionen der TREND II - Baureihe gewährleisten eine effektive und angenehme Therapie, optional mit Atemluftanfeuchtung und dem beheizbaren Schlauchsystem ComfortTube.

**HOFFRICHTER**  
Quality makes the Difference

