

## Das Sounder Sleep System™, worauf es aufbaut und wie es funktioniert, ein Erklärungsansatz

Nach einem Essay von Michael Krugman, bearbeitet von Janine Holenstein

Wir sind natürliche Wesen, die in einer immer künstlicheren, von Menschen erschaffenen Welt leben. Auf gewisse Weise macht dies unser Leben einfacher – wir können einfach einen Wasserhahn aufdrehen, müssen nicht irgendwo weit draussen Wasser holen gehen und wir können auch einfach eine Tür hinter uns abschliessen und müssen somit keine Angst mehr vor wilden Tieren haben – das heisst auch, wir leben sicherer und dadurch eigentlich ruhiger.

ABER: gleichzeitig sind wir gestresst von vielen unnatürlichen Rhythmen, vorverarbeitetem Essen, Stehen und Gehen auf Böden statt auf der Erde und auch davon, dass wir uns zu immer grösseren Anstrengungen zwingen, das Lebenstempo schneller ist und alles lärmiger wird.

Lärm und Stress beeinträchtigen uns viel mehr, als wir glauben möchten – weil sie unvorhersehbar sind, werden wir wachsam.

Vigilanz, Wachsamkeit, ist ein mächtiger Stimulus, weil das menschliche Gehirn dafür gemacht ist, vorherzusagen, was als Nächstes kommen wird. Wo wir sind oder bleiben, was wir tun, um uns sicher zu fühlen.

Eine solche Lawine von unvorhersehbaren Stimuli verursacht Schlafprobleme... So sind wir z.B. Kirchenglocken, die jeden Tag zur gleichen Zeit gleich lange läuten, gewohnt. Läuten sie ausserhalb der gewohnten Zeiten oder in einem anderen Muster, sind sie sehr schwierig einzuordnen und regen uns stark an, wecken uns auf.

Im Sounder Sleep System ermöglichen wir immer wieder Zugang zu vorhersehbaren Stimuli, kreieren eine Atmosphäre der Vorhersehbarkeit, was sehr beruhigend wirkt und somit fühlen sich die Teilnehmenden wohl und sicher und können einfach einschlafen oder dösen.

Unser eigener Atem, unsere Bewegungen und andere eigene Rhythmen des Körpers sind die vorhersehbaren Stimuli, die wir in diesem System nutzen. Wir lernen sie immer besser kennen, ja verbinden uns mit ihnen und können uns so immer besser auch allein und jederzeit Ruhe und Vorhersehbarkeit, heisst Sicherheit vermitteln.

Wir bringen jeder einzelnen Person bei, auf ihre ganz persönlichen Rhythmen zu horchen – darum lehren wir nicht den ‘Michael-Krugman-Atem’, denn der ist nur für Michael Krugman. Und der Janine-Holenstein-Atem ist nur für Janine Holenstein...

Natürliche Rhythmen werden wieder spürbar und vertraut und somit sind adäquate Reaktion auf Stress und Schlafbeginn auch wieder besser zugänglich und wir fühlen uns weniger als Opfer der Umstände, sondern handlungsfähig, uns selber zu helfen.

Alle Sounder Sleep System Techniken sind weder invasiv noch manipulativ, sondern sanft, einfach und entsprechen unseren individuellen natürlichen Rhythmen. Unsere Körper wissen um diese natürlichen Rhythmen und wir wollen den Zugang zu diesem Wissen wieder leichter ermöglichen.

Der Atem verändert sich bei jedem Wesen in jedem Moment, was eine grosse Demut diesem natürlichen Vorgang gegenüber verursacht, der so perfekt und eben ohne unser willentliches Zutun jederzeit funktioniert. Ich verneige mich tief davor und bin sehr dankbar, darum zu wissen und entsprechend handeln zu können – weniger eingreifend, mehr mich damit verbindend.

Wir können nicht warten bis zur Schlafenszeit, zu unseren natürlichen Rhythmen zu finden, das muss während des Tages geschehen. Kurz: Je schlimmer die Schlafstörungen, umso mehr TagesZähler sollen geübt werden.

Nachtzähler helfen nur dabei, nachts wieder ruhiger zu werden, der grosse Effekt ergibt sich aus den tagsüber ausgeführten Übungen. Die fundamentale Arbeit von WiegeBewegungen, Bewusst Natürlicher Atmung und TagesZählern reduziert übermässige Erregung, lässt Schlaf zugänglicher werden, tief und nährend. (Davon gibt es viele positive Rückmeldungen und sogar auch einige Messungen!)

Es liegt also an uns, die Menschen zu ermutigen, diese Übungspraxis in ihre geschäftigen Leben einzubauen – alle haben Gründe, es nicht zu tun, aber sie müssen verstehen, wie wichtig es ist, ihre Gewohnheiten dahingehend zu verbessern, dass sie sich bewusste Pausen gönnen (ohne daneben auch nur noch Tee zu trinken!), um eben besser schlafen zu können, ausgeruhter zu sein und insgesamt voller zu leben.

Die Zusammensetzung von WiegeBewegungen, Bewusst Natürlicher Atmung, Tages- und NachtZählern wirken als ein integrierendes System, ein systemischer Weg, um dahin zu gelangen, wo wir wollen – zu mehr Ruhe, besserem Schlaf und mehr Lebensgenuss

**WiegeBewegungen** sind zum Aufwärmen, Ankommen und um die Gruppe zusammen zu bringen in ihrem Prozess, in synchronisiertes Handeln zu kommen und spezifische rhythmische Bewegungen und Erfahrungen zu machen: Selbstregulation!

**Bewusst Natürliche Atmung** hat zum Zweck, sich vertraut zu machen mit dem eigenen Atem. Es ist zutiefst beruhigend und tröstlich, sich mit dem eigenen Atem so zärtlich zu verbinden, ohne ihn verändern oder manipulieren zu wollen.

**TagesZähler** verringern den Stress des modernen Lebens tagsüber. In regelmässigen Intervallen angewendet helfen sie uns, damit vertraut zu werden, die neue, förderliche Gewohnheit der regelmässigen Stressreduktion zu installieren.

**NachtZähler** helfen dann (nachts im Bett), zur Schwelle des Schlafs zu finden...