

Das Sounder Sleep System™ – ein Erfahrungsbericht

Lange war Schlaf kein Thema für mich. Schlaflose Nächte kenne ich nicht, ausschlafen, ja, wann immer möglich! Aber von Montag bis Freitag reichen auch sechs Stunden. Das war mein Bild vom Schlaf – sehr viele Jahre lang.

Begeistert, fast verzückt und sehr enthusiastisch erzählte mir Janine Holenstein immer wieder vom Sounder Sleep System™ (Tiefer Schlaf System). So siegte schliesslich meine Neugier über den Glauben, dass ich das nicht brauche, weil ich gut genug schlafe und besuchte einen öffentlichen zweitägigen Workshop.

Seither sind genau 10 Jahren vergangen. Manche Eindrücke sind noch immer sehr präsent, aber wie kann ich die beschreiben?

„Das Sounder Sleep System basiert auf der Entdeckung, dass spezielle Bewegungen uns von einem alerten, wachen Zustand zu einer tiefen physischen und mentalen Ruhe bringen können.“ (soundersleepsystem.org/de)

Janine führt uns durch verschiedene Übungen, sitzend, liegend, stehend und lässt uns anschliessend immer liegend ausruhen. Und dann..., dann trägt es mich weg. Immer wieder. Träumend, schwebend, verschmolzen mit meiner Umgebung... Mein Erleben entzieht sich jeglicher Rationalität. Dualismus existiert nicht mehr. Ich bin auch meine Matte sowie Bäume und Gräser, im Raum und gleichzeitig draussen... Ein wunderbarer, besonderer Seins-Zustand, der durch gewöhnliches, unspektakuläres, aber spezifisch feines Bewegen herbeigeführt wird.

Sanft holt uns Janine jeweils wieder zurück und nach einer Pause erlebe ich das Gleiche durch eine andere Übung nochmals.

Ich bin überhaupt nicht müde. Schon gar nicht am zweiten Kurstag. So viel habe ich bereits im Kurs gedöst, eine erholsame Nacht habe ich hinter mir... immer wieder tauche ich tief ein. Ich entdecke eine Schlafqualität, die weit übers Ausschlafen am Wochenende hinausgeht.

Mangels Schlafproblemen habe ich keine Motivation, diese Übungen in meinen Alltag zu integrieren. DIE Notwendigkeit um auf natürlichem Weg zurück zum Schlaf zu finden.

Doch es kommt, dass ich ab 2020 Sounder Sleep System Ausbildungen mit Janine Holenstein organisiere und gleich selbst teilnehme. Eine besondere Zeit in einer tollen kleinen Gruppe:

„Das erste Segment bei Dir war überraschend angenehm (deine Stimme, die Einfachheit und die Wirkung) hat mein Nervensystem und mein ganzes Selbst auf gleicher Frequenz erfasst. Sofort bin ich mehrmals tief eingeschlafen während den Lektionen. Nach den Tagen in Winterthur war ich sehr ruhig und erholt. Ich konnte auftanken und meine ziemlich leeren Batterien wieder aufladen.“

„Das Beste daran finde ich, dass die Gedankenwelt sich wirklich beruhigt, indem der Fokus auf den Körper und seine Empfindungen gelenkt wird. Das an sich bringt schon eine grosse Entspannung. Die Mini-Moves sind dann wie das Pünktchen auf dem i. Sie sind sehr angenehm auszuführen und - ja! - irgendwie erinnert es mich daran, wie es vielleicht war, damals, als ich noch ein Baby, als ich von meiner Mutter oder meinem Vater in den Schlaf gewiegt wurde.“

„Die Sounder Sleep System Ausbildung hat mir echt geholfen nicht in eine Depression zu fallen in der ganzen Zeit in der theater- und feldenkraismässig alles stillstand...“

Alles Rückmeldungen von Teilnehmern Winterthur I

Seither treffe ich öfters auf Menschen mit Schlafproblemen, höre verschiedene Tipps zur Schlafhygiene und bin überrascht, wie viele Menschen Schlafmittel benutzen.

„In den meisten Fällen hilft es schon, wenn Sie bei Schlafstörungen Ihre persönlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umstellen und eine gesunde Schlafhygiene entwickeln.“

[http://www.usz.ch/fachbereich/konsiliarpsychiatrie-
psychosomatik/angebot/schlafstoerungen](http://www.usz.ch/fachbereich/konsiliarpsychiatrie-
psychosomatik/angebot/schlafstoerungen)

Die Schlafhygiene wird rundum als erste Hilfe bei Schlafproblemen empfohlen. Aber hält sie, was sie verspricht? Bei mir erhöht sie vor allem den Druck und das schlechte Gewissen: Schaff ich es nicht, diese Tipps umzusetzen, bin ich also selbst schuld, dass ich nicht einschlafen kann. Und das Kopfkino ist nicht mehr zu stoppen! Beste Voraussetzungen um NICHT einzuschlafen!

„Ich bin so froh, dass die Schlafhygiene KEIN Thema in diesem Sounder Sleep System Workshop war!“

Teilnehmerin an einem öffentlichen Workshops

Guter, erholsamer Schlaf geht anders. Mit den Worten einer Teilnehmerin der letzten Ausbildung:

„Hinter dem Sounder Sleep System verbirgt sich eine verblüffend simple und gleichzeitig so tiefgreifende Methode. Die Techniken, die man dabei lernt, entsprechen den universellen Rhythmen, und sind uns als Mensch deshalb schon beim Erlernen so nahe und vertraut. Man kann diesen Techniken instinktiv folgen und dabei tief Eintauchen in die innere Ruhe und Geborgenheit auf der Schwelle zum Schlaf. Bei regelmässigem Üben von kurzen Sequenzen wird mit zunehmendem Masse das Urvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen gestärkt.“

Wir haben es in unserer Hand. Wir sind der Schlüssel zu unserem eigenen Wohlbefinden. Denn ja, inzwischen ist auch mir klar, dass es um mehr als guten Schlaf geht. Ein eng gefasstes Bild hat sich zu einem Panorama erweitert. Und wenn mir jemand sagt, dass er/sie keine Schlafprobleme habe, abends wie ein Stein einschlafe, morgens wieder wach werde, dann nicke ich und denke, wenn du wüsstest, wie viel Potential für mehr Erholung darin steckt.

Als Organisatorin habe ich das Privileg, immer wieder Zeit in den Ausbildungen zu verbringen und entdecke so noch mehr Facetten des Eintauchens, das immer leichter, aber nicht weniger erholsam ist. Der Raum zwischen wach sein und schlafen hat sich geweitet. Ein äusserst kreativer Raum, in dem schon manche Idee geboren wurde. Meine Tage wandeln sich ebenfalls. Denn ich bin anders in Verbindung mit meinen wahren Bedürfnissen.

Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfahre ich, wie sehr sie auftanken können, z.B. Schmerzen endlich zur Ruhe kommen, sie Kraft schöpfen in schwierigen familiären Situationen und leichter wieder zu Kräften kommen in Genesungsphasen.

Bei chronischen Schlafstörungen ist schon sehr viel aus den Fugen geraten. Manche bezeichnen Insomnie als „die Spitze des Eisberges“. Es lohnt sich, sein Bild vom Schlaf unter die Lupe zu nehmen. Genüsslicher Gewinn ist garantiert!

Brigitte Heusser

Organisatorin Sounder Sleep System Ausbildungen Schweiz

<http://soundersleepsystem.ch/> und <https://zebes.ch/aus-und-weiterbildung/>