

Die Kraft aus dem Ruhem des Bewusstseins

Der Schlaf und seine Probleme: Schmerzen – Einschlafstörungen-usw

Ganzheitliche Behandlung

Aus dem Zentrum für Energetisches Heilen, Berlin

von Dr. Dr. Klaus Zak

In der orthopädischen Sprechstunde ist die Frage nach der richtigen Lagerung, dem gesunden Bett und den richtigen Matratzen ein häufiges Thema. 20-30% aller täglich zu behandelnden Patienten in der Bundesrepublik haben sog. reversible funktionelle Wirbelsäulenstörungen und Restriktionen von Kopf bis Steiß, die zu erheblichen schmerzhaften Befindlichkeitsstörungen eskalieren. Häufig geht man beschwerdefrei zu Bett, um unter Umständen in der Nacht oder am kommenden Morgen mit einem „steifen Genick“ oder massiven Schmerzen an der Wirbelsäule im Schlaf gestört zu werden. Die gesamte Schlafdauer des modernen Menschen hat sich auf ca. sieben Stunden verkürzt, während vor 100 Jahren der Mensch ca. neun Stunden Schlaf zur Verfügung hatte. Entscheidend für unsere Nachtruhe ist insgesamt aber auch nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität, so dass beispielsweise in der homöopathischen Erstanamnese auch der Patient danach gefragt wird, ob der Schlaf für ihn erholsam, erquicklich sei und ihn insgesamt über die Nacht erfrische. Für die meisten von uns sind heutzutage die materiellen Güter des täglichen Lebens im Überfluss vorhanden, wobei es allerdings demgegenüber zu einem allgemeinen Mangel an spirituellen Ressourcen gekommen ist. So kommt auch in gewisser Weise die innere Ruhezeit tatsächlich in unserer Gesellschaft zu kurz. „Aspera ad astra“ – die Hoffnung liegt in den Sternen und so ist in dem Schlaf als kleinem Bruder des Todes, im Ruhem des äußeren Oberbewusstseins auch die Ankopplung über das Unterbewusstsein und das kosmische Bewusstsein im Schlaf möglich. Im Schlaf werden unser Gehirn und Nervenfunktionen keineswegs „völlig abgeschaltet“ und wir können dies in verschiedenen Schlafzyklen mit REM – Non-REM etc. in den EEG-Funktionen und auch bildgebenden Verfahren an den verschiedenen aktiven Gehirnzentren studieren. Selbstverständlich ist auch der Schlaf-Komfort entscheidend. Die optimale Lagerung von Kopf, Wirbelsäule und Extremitäten ist hierbei auch bei Schmerzzuständen zur Linderung unverzichtbar. 4% aller Menschen in der Bundesrepublik leiden unter einem chronischen Schlafdefizit. Schlafstörungen sind bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern und in Ballungszentren schläft man schlechter als auf dem Land. Auch innerhalb Europas gibt es hierbei durchaus Unterschiede, so dass von unseren Nachbarn viele noch schlechter schlafen als wir. Am schlechtesten schlafen die Briten, die über 90% Schlafstörungen aufweisen. Betrachtet man unsere physiologischen Körperfunktionen, so ist festzustellen, dass Pulsfrequenz, Blutdruck und Muskelspannungen abnehmen, wir atmen regelmäßiger, langsamer und tiefer, unsere Körpertemperatur fällt während des Schlafes um 0,4°C, die Verdauungsorgane werden stärker durchblutet und die „Nachtorgane“ (Leber, Niere, Schilddrüse) sind aktiver. Es gibt auch einige Befunde, die bei Schlafstörungen behandlungsbedürftig sind. So geht die Schlafapnoe mit einem erhöhten Herzinfarkttrisiko einher. Massives Zähneknirschen sowie Schnarchen etc. sind weiterhin ebenfalls behandlungsbedürftig. In einem Schlaflabor können die einzelnen Körperfunktionen, Schlaflage und das gesamte Verhalten analysiert werden. In schlafmedizinischen Zentren können dann hier die einzelnen Zustände evaluiert werden und ggf. auch ein sinnvoller Therapieplan erstellt werden. Im Schlaflabor werden dann Atemfluss, Bewegungen, Herzrhythmus, Augenbewegungen, Hirnströme, Muskelverspannungen, die jeweilige Körperlage und die Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen und zur Analyse eines präzisen Schlafprofils untersucht. Schwere Zustände von Schlafapnoe müssen wie zuvor erwähnt durch eine CPAP Behandlung (continuous positive airway pressure, Überdruckbehandlung) therapiert werden. Betrachtet man insgesamt den zirkadianen Rhythmus, so ist festzuhalten, dass Viruserkrankungen häufig in den Abendstunden ausbrechen und dass das Schmerzempfinden im Tagesverlauf morgens stärker ausgeprägt ist als nachmittags. Richtiges Schlafen kann unter Umständen auch erlernt werden und in einigen Fällen ist nach Abklärung der organischen Störungen das gesamte

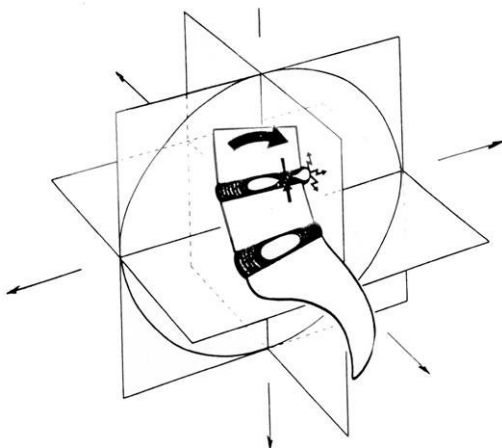
Schlafverhalten klinisch deutlich zu verbessern. Möchte man einen Punktekatalog für einen gesunden und erholsamen, optimalen Schlaf aufstellen und vergleicht hierzu die einschlägige Literatur, so findet man hier aus einer materiellen Sicht durchaus vernünftige Hinweise. Der Schlafort sollte behaglich sein, die Temperatur nicht zu hoch und angenehm, eher kühl. Es ist dann in der Regel von einer „geeigneten“ Matratze die Rede. Die Schlafzeiten sollten kontinuierlich eingehalten werden, vor dem Einschlafen sollten keine üppigen Mahlzeiten verzehrt werden, schwere fettige, scharfe oder gewürzte Speisen, ebenso Alkohol, Kaffee oder Nikotin sollten in den letzten zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen gemieden werden. Sportliche Betätigung ist tagsüber sicher sinnvoll, Maximalbelastungen sollten aber kurz vor dem Einschlafen unterbleiben. Das gleiche gilt für andere „seelische Aufreizungen“, wie der Homöopath es nennen würde, im Sinne von Fernsehen und Radio. Eine ruhige Stimmung sollte zum Tagesausklang führen. Aus einer spirituellen Sicht kann das Individuum seinen Tagesablauf noch einmal geistig resümieren im Sinne einer täglichen Bilanz, welche förderlichen und abträglichen Aspekte das Tagesgeschehen begleitet haben, was jetzt noch möglich ist, um bestimmte Dinge aufzulösen oder zu einem Positiven zu wandeln oder welche Fragestellungen aus einer höheren Sicht unter Umständen auch im Schlaf unter Zuhilfenahme des höheren Bewusstseins und dem Kontakt von höheren Sphären möglich sind. Das Unterbewusstsein hat Kontakt zu allem, ist auch in der Lage, wenn es entsprechend geschult ist, auf alle förderlichen Informationen zuzugreifen, um gleichsam im Schlaf zu einer Lösung von Problemen zu gelangen. So wie viele berühmte Forscher unter anderem auch Erfindungen, technische Zusammenhänge und bahnbrechende Dinge gleichsam im Schlaf und im Traum erfahren haben. Jeder Tag ist immer ein Tag, an dem wir die Gelegenheit haben, die Prinzipien unserer Weiterentwicklung anzuwenden. So ist jeder Tag auch ein Tag, den wir ungenutzt hierfür haben verstreichen lassen und so ist die Hinwendung zur Ruhe im Schlaf, zu unserer inneren Welt, aus der heraus wir letztlich wieder das Äußere verändern können, um so Dinge in die Stufe der Tag, ins Äußere zu wandeln. Aus dieser Sicht wie also auch aus einer ganzheitlichen Betrachtungsweise heraus sind Schlafmittel vollkommen abwegig für die orientierte Seelenpersönlichkeit. Die meisten Schlafmittel wirken ansonsten beruhigend, dämpfend, muskelentspannend, es handelt sich hierbei meistens um Benzodiazepine, Antihistaminika und Antidepressiva. Förderliche Aspekte bestehen allerdings aus Sicht der Phytotherapie in bekannten Vertretern wie Hopfen, Melisse und Baldrian.

Betrachten wir die Störungen des Schlafes durch Schmerzen, so sieht man aus homöopathischer Sicht häufig ein großes Spektrum in Frage kommender Arzneien.

Die Herangehensweise aus osteopathischer Sicht konzentriert sich aus diesen Gesichtspunkten mehr an der materiellen Matrix des Menschen, um einen Zusammenhang zwischen Restriktionen, Blockierungen und resultierenden Schmerzfoki analysieren zu können. Aus einer ganzheitlichen Sicht können wir nach dem Gesetz des Dreiecks („aller guten Dinge sind drei“) drei Basiskonzepte verwenden: (1) Schulmedizinisch-materielle Ebene, (2) osteopathisch-energetische Ebene, (3) feinstofflich-homöopathisch-spirituelle Ebene.

Das grundsätzliche Vorgehen orientiert sich dabei sicher immer an dem Primärgeschehen: Womit kommt der Patient zum Arzt? Wenn beispielsweise im Vordergrund eine Störung, ein osteopathisches Problem liegt, wird man zunächst schulmedizinisch-osteopathisch vorgehen, um Schmerzen und osteopathisch-manualtherapeutisch-pathologische Veränderungen zu behandeln. Hierbei ist selbstverständlich auch die Frage nach dem „richtigen Bett“ mitentscheidend. Gelenkschmerzen mit nächtlichen Gelenküberlastungen bei zugrunde liegenden Reizzuständen (homöopathisch, osteopathisch, arthritisch) müssen selbstverständlich auch biomechanisch-mechanisch Berücksichtigung finden, so dass hierbei Matratzen, die sich der Körperform anpassen und damit zu einer signifikanten Druckverminderung auf entsprechende Extremitätenabschnitte führen, selbstverständlich optimaler sind als ein völlig harter Futon. Ein völliges Abknicken der Halswirbelsäule nach hinten oder auch nach vorne mit hoch aufgestelltem Kopfteil ist in der Behandlungsstrategie wenig förderlich. Nach Analyse der biomechanischen, osteopathischen und manualtherapeutischen Komponenten des Haltungs- und Bewegungsapparates kann die Osteopathie oftmals Schmerzen präventiv und auch ursächlich in einem Schmerzgeschehen

„durchbrechen“. Grundsätzlich gilt hier immer die Indikation zur Osteopathie-Behandlung, die sich aus der Definition der osteopathischen Läsion ergibt: 3D-Restriktion (3D), mögliche Schmerzen und psychovegetative Alterationen.



Im Behandlungsschema der Osteopathie hat sich bewährt: Primärbehandlung, zweite Behandlung ca. in einer Woche, dritte Behandlung dann in ca. zwei Wochen, wobei der Abstand ggf. mit weiteren unterstützenden physiotherapeutischen Maßnahmen sinnvoll ausgedehnt werden kann. Treten Schmerzen im Verlaufe der Nacht auf und führen zum Aufwachen mit Schmerzzuständen oder persistieren noch am frühen Morgen, kann unter Umständen eine sofortige osteopathische Behandlung komplett das Schmerzbild beseitigen. Die Realität in der kassenmedizinischen Versorgung der meisten Menschen zeigt jedoch heutzutage in der Bundesrepublik, dass in der Regel diese Patienten überhaupt nicht erkannt werden und stattdessen alle medikamentös im

Prinzip fehlerhaft behandelt werden, wodurch die Schmerzursache (osteopathische Restriktion) nicht kausal „gelöst“ wird. Die Homöopathie berücksichtigt darüber hinaus auch noch aus energetisch-feinstofflicher Methodik den gesamten ganzheitlichen Hintergrund der spezifischen Auswahl von geeigneten Arzneien:

Dres. Turczyński und Zak (16046)

ohne Namen

Diese Analyse umfaßt 168 Arzneimittel und 6 Symptome.

Intensität wurde berücksichtigt

		lach.	puls.	alum.	bell.	caust.	guaj.	kali-n.	led.	mag-c.	merc-c.	merc.	mur-ac.	nat-m.	olind.	ph-ac.	sang.	sulph.	agar.
Summe der Symptome		1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
01. Schlaf - Gestört - Schmerz; durch	1	21	☐	☐	☐	-	-	☐	-	-	☐	☐	-	-	-	-	-	-	-
02. Rücken - Schmerz - Zervikalregion - nachts	1	17	☐	☐	-	☐	-	-	-	☐	-	-	-	☐	-	☐	☐	-	-
03. Extremitäten - Schmerz - Schulter - links	1	29	-	-	-	-	☐	-	☐	☐	-	-	☐	-	☐	☐	☐	☐	☐
04. Extremitäten - Schmerz - Schulter - Liegen, beim - schmerzhaften Seite, auf der - agg.	1	6	☐	-	-	-	-	-	-	-	-	-	☐	-	☐	-	-	-	-
05. Allgemeines - Druck - agg.	1	138	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06. Extremitäten - Schmerz - Schulter - Bewegung - Armes, des	1	30	☐	☐	-	☐	☐	☐	☐	-	☐	☐	-	☐	-	☐	-	-	-

Beispiel einer Patientin mit Schmerzen im Schlaf, Analyse nach dem RADAR-Programm

Ich unterscheide bei der homöopathischen Behandlung immer drei Ebenen: (1) Ist das Problem, mit dem der Patient kommt, durch ein akutes Arzneimittel behandelbar? (2) Besteht eine chronisch intermittierende Situation? (3) Bedarf der Patient auch einer konstitutionellen Behandlung?

Die grundsätzliche Behandlung verläuft dabei immer in der gesamt-ganzheitlichen Betrachtungsweise von dem materiell-fassbaren Befund am Haltungs- und Bewegungsapparat (manuelle Therapie, Massage etc.) über die feineren Methoden (Osteopathie, Somato-Emotional-Release-Techniken, Craniosacrale Therapie) bis hin zu homöopathischen und spirituell-feinstofflichen Vorgehensweisen (homöopathische Repetitorisierung, Fallaufnahme etc.). Konkret bedeutet dies, dass der Behandler in der Differentialdiagnostik der nächtlichen Schmerzen die ganzheitlichen Methoden in der Trennschärfe exakt unterscheiden können muss. Er muss in der Lage sein, zu differenzieren, ob es sich bei einem Schmerzzustand eher um ein im Hintergrund bestehendes ganzheitliches, homöopathisches Krankheitsbild handelt und somit ggf. eine rein-materielle manualtherapeutische Behandlung sinnlos ist oder ob vielleicht unter Umständen auch schulmedizinisch andere diagnostische Methoden erforderlich sind, um auch

aus dieser Sicht den Gesamtkontext ärztlich korrekt abarbeiten zu können. Wie schwierig diese Situation teilweise ist, dokumentiert die Rubrik Schmerzen im Schlaf mit der in Frage kommenden Vielzahl von völlig unterschiedlichen Arzneien, die für sich im Einzelnen ganz verschiedene Menschen und Individualitätstypen repräsentieren können.

Schlaf - Gestört

Schmerz; durch: (21) alum. ars. aur. bell. cann-i. Cham. coc-c. coloc. kali-n. lach. Lyc. mag-m. Merc. merc-if. mosch. mur-ac. Nit-ac. passi. puls. sin-n. vip.
Abdomen: (18) am-m. bry. calc. caust. cina cycl. dor. kali-c. lach. mag-m. mag-s. merc. mur-ac. nat-c. phos. Rhus-t. sep. zinc.
Beine: (1) cyn-d.
Kopf; im: (17) alum. chinin-s. con. eug. grat. lact. Lyc. mag-m. mur-ac. nat-m. nat-s. nicc. Nit-ac. phos. rhus-t. stram. Sulph.
Magen: (3) Nit-ac. Sil. valer.
Schweiß, durch: (48) alum. am-c. bar-c. cann-s. carb-v. Caust. chel. Chin. Chinin-s. Cic. con. croc. daph. Dros. Dulc. ferr-ma. graph. Hyos. ign. kali-c. kali-n. kreos. lach. led. mang. merc. Mur-ac. Nat-m. nat-s. nicc. Nit-ac. ph-ac. puls. ran-b. Raph. rat. rhus-t. sabad. sabin. sars. sep. Sil. Sulph. thuj. verat. vip. zinc-o. zinc-ox.
Angst, aus: (4) graph. Nat-m. nicc. sil.
kalten, durch: (8) am-c. graph. mang. Nat-m. nicc. sabad. sil. ther.
Schwindel, durch: (17) am-c. calc. caust. chin. cor-r. lach. lyc. merc. nat-c. nicc. op. Phos. sep. Sil. stront-c. Sulph. Ther.
Träume, durch: (177) acon. agar. alco. allox. Alum. Akum. am-m. ambr. ammc. ang. ant-s-aur. ANT-T. Apis aran-ix. arg-met. Arg-n. am. Ars. ars-s-r. atro. bell. benz-ac. berb. bo-la. bond. bov. brach. bruc. bry. cact. cain. Calc. calc-ar. calc-f. calc-p. calc-s. calen. cann-i. Caps. carb-an. Carb-v. carb-n-s. Card-m. carl. castor-eq. caust. cham. Chel. Chin. chinin-s. cimic. cit-v. Clem. cob. coc-c. cocc. coff. coloc. com. Con. cor-r. Com. croc. cro-t. cupr. cupr-act. Cycl. cyt-l. daph. dig. digin. digox. dios. dulc. euphr. Ferr. ferr-i. gamb. gast. glon. Gran. Graph. guare. ham. hell. Hep. hir. hydrog. iber. ign. ind. iod. iodof. jab. kali-ar. kali-c. kali-chl. kreos. kres. Lach. Laur. Lob. lyc. lycps-v. lyss. m-arct. mag-c. mag-m. mag-s. mand. Menis. merc. merc-sul. mez. mosch. mur-ac. Mux. myric. nat-c. nat-m. Nat-s. nicc. nit-ac. nux-m. nux-v. op. paeon. par. peti. petr. ph-ac. Phos. pip-m. plan. plat. plb. prun. psil. psor. ptel. Puls. Raph. rauw. rhod. rhus-g. Rhus-t. rhus-v. sabad. sabin. sec. sel. seneg. Sep. Sil. sin-n. sol-ni. solin. spig. Spong. stront-c. sulph. tab. tarax. Tarent. Ter. teucr. Thuj. tril-p. v-a-b. valer. vario. verat. verb. wies. Zinc. zinc-o. zinc-ox.
morgens: (7) aur. cham. Cycl. F-ac. jab. Kali-chl. Kali-m.
5 h: (1) ham.

mittags: (1) ther.
Mittagsschlaf, beim: (1) NAT-M.
Mitternacht vor: (1) Chel.
nach: (2) ph-ac. stront-c.
Menses, während: (1) Kali-c.
schreckliche, durch: (6) alum. aran-ix. calc-f. kres. lach. petros.
Übelkeit, durch: (32) am-c. ambr. bar-c. bry. carb-v. cham. con. cycl. Graph. hell. hep. kali-c. Lach. lyc. mang. mez. Mur-ac. nicc. nit-ac. phel. phos. rat. rhus-t. ruta seneg. Sep. sil. squil. Sulph. ther. thuj. vip.
Unbehaglichkeit, durch: (12) agar. cina clem. cocc. gast. lach. merc. nat-c. nicc. petr. puls. sabad.
4 h
agg.: (1) plan.
Visionen, Phantasiebilder; durch: (37) acon. alum. alum-sil. apis Arg-n. Am. bell. Calc. camph. Carb-an. carb-v. Cham. chin. coff. dulc. Graph. hell. ign. lach. led. lyc. merc. nat-c. nat-m. nit-ac. nux-m. Op. ph-ac. phos. plat. puls. rhus-t. Sep. sil. spong. sulph. thuj.
angstliche: (3) calc. phos. sep.
erotische: (3) ambr. calc. sil.
Schließen der Augen, beim: (11) apis bell. Calc. camph. Graph. lach. led. lyc. spong. Sulph. Thuj.
schreckliche: (12) bell. calc. Carb-an. carb-v. chin. lyc. merc. Nux-v. Op. sil. spong. sulph.
Vollmond, bei: (2) nat-c. sulph.
Wahnideen, durch: (10) bell. canth. carb-v. cham. colch. dulc. merc. par. Pib. sulph.
Wochenbett, im: (1) lyc.
Ziffern vor den Augen; durch: (2) ph-ac. sulph.
Zuckungen, durch: (28) alum. ant-t. Ars. Bell. calc. carb-v. castm. crot-h. Cupr. dulc. Graph. hyos. Kali-c. Lyc. mag-c. nat-c. Nat-m. Nit-ac. Op. Puls. rhus-t. sel. Sep. Sil. sul-ac. Sulph. viol-t. zinc.
Halbschlaf: (71) Acon. agar. alum. ambr. anac. ant-c. ars. aur. bapt. BELL. berb. bry. calc. canth. carb-v. casc. CHAM. chel. chin. chinin-s. choc. cocc. Coff. coloc. con. dig. ferr. Gels. Graph. grat. hipp. hydr-ac. hyos. ign. kali-br. Kali-c. Kali-n. lach. led. M-arct. manc. merc. merc-i-r. morph. nat-c. nat-m. Nit-ac. olnd. Op. Par. paro-i. Petr. phos. plat. prun. Puls. ran-s. raph. .../...

Auszug aus dem RADAR-Programm, Synthesis

Insgesamt sehen wir anhand dieser homöopathischen Auszüge, dass die Wahl des geeigneten Mittels ein schwieriges Unterfangen ist und einer langjährigen homöopathischen Erfahrung bedarf, um schließlich zu dem geeigneten Mittel die passende Arzneiaufbereitung zu wählen. Auch dieses ist nur mit einer kompletten Ausbildung im Sinne der ärztlichen Zusatzbezeichnung der Homöopathie wirklich sinnvoll möglich.

Gehen schließlich die Schlafstörungen mit Schmerzen oder auch anderen Erlebnisinhalten wie Träumen in „noch schwierigere Bereiche“ hinein, so ist sicherlich auch das energetische Heilen, unter Umständen mit Ritualen bis zum Handauflegen erforderlich, so dass in der ganzheitlichen Therapie ein weites Spektrum möglich ist. „Nichts ist vortrefflicher als die Hände“, sagte schon Hahnemann, der Begründer der Homöopathie vor über 200 Jahren, und in den alten Pyramiden finden wir oftmals die Sonnenstrahlen abgebildet mit Händen am Ende, die das Ankh halten, d.h. die Hände sind die magischen Instrumente zum Handauflegen, Handerheben, zum Energietransfer und hier ist der Heiler auch schon wieder im Bereich des magischen Heilens, der einen fließenden Übergang auch zum Osteopathen darstellt, der gleichsam fühlt, was im Körper des Kranken verborgen ist und was aus ihm „hochkommt“.

Heilen aus Träumen ist dann auch das Heilen aus dem Geist des Spirituellen. Traum inhalte zeigen uns auch oft in der Schlafstörung das Wesen des „dahinter Stehenden“. So dient der ganzheitliche Heiler dazu, auch gleichsam die Figuren oder Themen aus dem Unbewussten des Schlafes und der Schlafstörung, die von uns gesehen oder gelebt werden, zu erkennen, anzunehmen, zu akzeptieren und in eine positive Heilungsenergie zu verwandeln, um zu erkennen, was das wirkliche Signal von Schmerz im Schlaf oder Alptraum ist. Der Heilschlaf und Tempelschlaf sind ja auch bekannte Dinge, die uns be-

reits aus der Antike überliefert sind. Die Störung des Schlafes kann also auch immer einen magisch-mystischen Hintergrund haben. So geht es beim Heilen oder Behandeln von Schlafstörungen mit dem energetischen Heilen um das Erkennen des Lichtes oder des „lichtbringenden Impulses“ sowie um die Selbsterkenntnis des Betroffenen:

1. Erkenne dich selbst
2. Vertraue nur deiner inneren Stimme
3. Höre auf das Leise, lehne das Laute ab

So geht es um das richtige Sehen – „wäre nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnte nicht erblicken“ – und um das richtige Hören – „wer meine Stimme hört und seine Tür öffnet, (nur) bei dem werde ich eintreten“ – und um das innere Wissen (Intuition) – „die Wahrheit ist existent, auch wenn sie nicht erkannt werden kann“. So ist es also jedem zu wünschen, dass er aus der Störung des Schlafes erkennen kann, welche sonnenhafte Botschaft aus seinem inneren Auge geoffenbart wird und er dann aus dem Schlaf heraus seine Heilung erfahren kann.