

LandFrauentagung in der Akademie Sankelmark

## Schlafen wir noch oder träumen wir schon?

Es ist fast schon eine Institution: Das Seminar des KreisLandFrauenverbandes Schleswig-Flensburg, Kreisteil Flensburg zum Jahresbeginn hat bei vielen LandFrauen aus den 21 Ortsvereinen einen festen Platz im Terminkalender. Auch beim diesjährigen Thema der Tagung „Was tun wir, wenn wir schlafen und träumen!“ waren die begehrten Plätze wieder schnell vergeben.

Akademiedirektor Dr. Christian Pletzing registrierte begeistert den gelungenen Start des Veranstaltungsjahres 2014 in Sankelmark mit den LandFrauen und zitierte in seiner Begrüßung unter anderem Theodor Fontane, wo es in „Effi Briest“ heißt: „Das Glück, wenn mir recht ist, liegt . . . zum zweiten und besten in einem behaglichen Abwickeln des ganz Alltäglichen, also darin, dass man ausgeschlafen hat . . .“.

Die Vorsitzende des Kreisverbandes Flensburg, Anja Greggersen, bediente sich bei der Begrüßung der 100 Frauen zur „zweitägigen Auszeit“ ebenfalls der Lyrik und zitierte Joachim Ringelnatz: „Ich bin so knallvergnügt erwacht . . .“.

### „Ich bin so knallvergnügt erwacht . . .“

Zum Einstieg in das Thema beleuchtete Dr. Angelika Wachsmuth aus Plön, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die Fragen: „Was ist Schlaf eigentlich und warum schlafen wir?“ Das Ergebnis war eindeutig. Die Menschen „verschlafen“ gemäß ihrem Biorhythmus im Durchschnitt ein Drittel ihres Lebens nicht ohne Grund, denn „Schlaf ist lebensnotwendig“ und Schlafentzug gilt sogar als Folter. In den verschiedenen, wiederkehrenden und unterschiedlich andauernden Phasen des Schlafzyklus – Leicht- und Tiefschlaf, REM-Schlaf – kommt der Körper äußerlich zur Ruhe. Dafür herrscht im Unterbewusstsein und im Inneren umso mehr Aktivität. Das Gehirn setzt Gedächtnis- und Lernprozesse in Gang und sorgt für die Verarbeitung von Erlebnissen des Tages. Die Organe, das Stoffwechsel- und Immunsystem brauchen den Schlaf zur Erholung und zur Selbstregulation (Homöostase).

Daher haben Schlafstörungen meistens auch körperliche Auswirkungen, von Tagesmüdigkeit, Kopf-



Die Menschen „verschlafen“ gemäß ihrem Biorhythmus im Durchschnitt ein Drittel ihres Lebens nicht ohne Grund, denn „Schlaf ist lebensnotwendig“.

Foto: DoraZettifotolia

schmerzen, Leistungsminderungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Betroffen von Ein- und Durchschlafstörungen sind rund 20 % der Menschen. Zu den Ursachen gehören Insomnie (Schlaflosigkeit), Lifestyle (Reizüberflutung), Medikamente, Schichtarbeit oder Atmungsstörungen (Obstruktives Schlafapnoesyndrom – OSA), erklärte die Lungenfachärztin Dr. Barbara Vol-

ger-Deimling aus Schleswig, die die Schlafmedizin (Somnologie) als weiteren Schwerpunkt ihrer Tätigkeit beschreibt. Ausführlich informierte sie über Behandlungsmethoden in dem von ihr gegründeten ambulanten Schlaflabor sowohl in Bezug auf die Diagnostik als auch über mögliche Therapieerfolge und betonte abschließend: „Die Wertschätzung des Schlafes ist lebenswichtig!“

### Aus intimsten Regionen der Seele

Um Träume und deren Bedeutung ging es in den Referaten von Dr. Dörte Wrede, Psychotherapeutin und Mitbegründerin der Carl-Gustav-Jung-Gesellschaft. „Träume dienen dazu, das Licht in die Dunkelheit zu tragen“, sagte Wrede und definierte den Komplex mit Begriffen aus der analytischen Psychologie von Jung, darunter das „Ich-Bewusstsein“ und die „Individuation“. Beispiele von unterschiedlichen Traumarten und die Interpretation symbolischer Traumbilder untermauerten die Theorie, dass „Träume sehr subjektiv“ seien und „aus den intimsten Regungen der eigenen Seele“ entstehen, weshalb sie auch individuell gedeutet werden müssen.

Die Bildungsveranstaltung der LandFrauen endete traditionsgemäß mit dem Vortrag von Dr. Karin Schäfer, die auch in diesem Jahr wieder für die Seminarleitung und die Auswahl der Referenten verantwortlich war. Ihre Gedanken zum „Abendlied“ von Matthias Claudius,



Gut ausgeschlafen sprach Dr. Dörte Wrede, über Möglichkeiten der Traumdeutung.



Hellwach waren die Teilnehmenden, die nach dem Vortrag noch viele Fragen an Dr. Barbara Volger-Deimling, Expertin für die Schlafmedizin, hatten.

Fotos: Susanne Paulsen

„... wo Ihr des Tages Jammer verschlafen und vergessen sollt“ (Ende der zweiten Strophe) wurden auf der Trompete von Marquardt Petersen aus Flatzby begleitet. Die Theologin zog abschließend eine positive Bilanz der Tagung: Die habe „wissenschaftlich fundierte Fakten und Beispiele aus der Praxis“ zu einem „gesunden Schlaf“ vermittelt.

mit ausgewählten Versuchspersonen vorgenommenen ergonomischen Untersuchungen am Menschen dienen der Industrie als Datengrundlage für die optimale Gestaltung von Industrieprodukten, beispielsweise bei Bettutensilien. Aber die Ergonomie hat auch große Bedeutung beim präventiven Arbeitsschutz und der Arbeitsplatzsicherheit.

„... wo Ihr des Tages Jammer verschlafen und vergessen sollt“ (Ende der zweiten Strophe) wurden auf der Trompete von Marquardt Petersen aus Flatzby begleitet. Die Theologin zog abschließend eine positive Bilanz der Tagung: Die habe „wissenschaftlich fundierte Fakten und Beispiele aus der Praxis“ zu einem „gesunden Schlaf“ vermittelt.

Susanne Paulsen