

Schäfchenzählen für Fortgeschrittene

Ein Schaf, zwei Schafe, drei Schafe, vier Schafe ... Wer hat noch nicht versucht, durch Schäfchenzählen dem ersehnten Schlaf ein Stückchen näherzukommen? Das Abzählen von imaginären Schafen, die über einen Zaun springen, ist eine beliebte Methode, um ins Land der Träume zu finden. Doch es gibt noch viele weitere, teils sehr ausgefallene Techniken, um Schlafprobleme zu bekämpfen. Dietmar Bittrich, in Deutschland vor allem durch sein "Gummibärchen-Orakel" bekannt, stellt auf äußerst unterhaltsame Weise einige Meister der Schlaflosigkeit und deren Schlummerrezepte in seinem Werk "Einschlafbuch für Hochbegabte" vor.

Schlafforscher der "American Academy of Sleep Medicine" haben herausgefunden, dass es eine Verbindung von Intelligenzquotient und Schlafschwierigkeiten gibt. Personen mit besonders hoher Intelligenz, aber auch sehr kreative und feinfühlige Menschen haben öfters mit Schlafproblemen zu kämpfen, so die Schlafforschung. Doch Hochbegabte haben den Vorteil mitunter sehr einfallsreich zu sein und sich die ungewöhnlichsten Einschlaftricks auszudenken.

Ein Workaholic wie Karl Marx verschaffte sich mit ausgiebiger Bartpflege die nötige Entspannung, um sich dann der Lyrik zu widmen, welche ihm Gelassenheit und innere Harmonie zurückgab. Eine sehr kostspielige Einschlafmethode hatte sich Pablo Picasso zu Eigen gemacht: Er studierte Original-Zeichnungen alter Meister. Landschaften von Rembrandt, Naturszenen von Ruisdael stimmten ihn ruhig und ließen ihn einschlummern. Nicht wirklich zum Nachahmen geeignet, ist Altkaiser Wilhelms II. Rezept mit der Axt in den Wald zu gehen, um Bäume zu fällen. Die Einschlaftricks folgender Künstler sind schon eher geeignet, der eigenen Schlaflosigkeit den Kampf anzusagen. Der Poet Friedrich Hölderlin wanderte nachts beispielsweise immer rechtsherum im Kreis, Schauspielerin Katherine Hepburn sortierte alte Kleider aus und der Maler Francisco de Goya bemalte seine Zimmerwände mit imaginären Farben.

Welche der vielen Einschlafrezepte für einen persönlich die nötige Gelassenheit bringen und das Einschlafen zum Kinderspiel machen, muss jeder für sich selbst herausfinden. Ausprobieren lohnt sich in jedem Fall! Auch Autor Dietmar Bittrich hat einige Tipps getestet und seine Erfahrungen in diesen Ratgeber der besonderen Art mit eingebracht. Sein lockerer und scharfsinniger Schreibstil sorgt für viele Schmunzler und macht einfach gute Laune!

Für alle, die unter Schlaflosigkeit leiden oder auf der Suche nach einer unterhaltsamen Bettlektüre sind, ist das "Einschlafbuch für Hochbegabte" wärmstens zu empfehlen!

Kathrin Grimm 22.08.2011

Quelle: www.literaturmarkt.info