

Datum: 02.05.2011

Korrespondentencippings Deutschland





Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14
Abo-Nr.: 843014
Seite: 0
Fläche: 126'904 mm²

 tina für die Frau von heute	Position		Kunde	Argus der Presse AG	
	Seite Rubrik	38 Aktuell			
Ausgabe 27.04.2011/Nr. 18/2011	Hefumfang	92 Seiten	Auftrags-Nr.	23812	
	Medienart	Printmedien	Kunden-Nr.	12001	
	Medientyp	Publikumszeitschriften	Thema-Nr.	531.109	
	Erscheinungsweise	wöchentlich			
	Branche	Frauen allgemein			
	Bundesland	Überregional			
	Nielsengebiet	nicht zugeordnet			
Suchbegriff(e) 1. Orell Füssli Verlag; ohne Orell Füssli Buchhandlung ohne Holding, bzw. Orell Füssli Gruppe, Unternehmensmeldungen, Unternehmenszahlen					
Verlag Heinrich Bauer Carat KG, 20077 Hamburg, Burchardstraße 19, Tel.: 040 30190, Fax: 040 30194900 E-Mail: mfranzen@bauermedia.com; michael.linke@bauermedia.com, URL: www.hbv.de					
Redaktion tina Redaktion, 20077 Hamburg, Burchardstraße 11, Tel.: 040 30194302, Fax: 040 30194131 E-Mail: tina@bauermedia.com, URL: www.tina.de					
Publikation		Auflage *		Reichweite** Medien-Nr.	
	verkauft	verbreitet	gedruckt	(in Mio.)	
tina	493.835	495.539	701.982 ¹	3,10 ^a	2566
Quelle(n): * 1. IVW ** a. MA					





Brigitte Hieronimus ist heute ein glücklicher Mensch

„Mein Leben erwachte nach schlaflosen Nächten!“

Sich ruhelos herumwälzen – die 59-Jährige kannte das. Bis sie die Nacht zu ihrem Freund erklärte und die gewonnene Zeit als Geschenk annahm

Text: Claudia Reshöft Foto: Stefan Gregorowius

Als ich in die Wechseljahre kam, habe ich in vielen Nächten wach gelegen. Mich hin und her gewälzt und verzweifelt versucht, in den Schlaf zu finden“, erinnert sich Brigitte Hieronimus. In ihrem Kopf drehte sich das Karussell der Gedanken – ewig im Kreis und so schnell, dass sie einfach nicht mehr aussteigen konnte. Obwohl ihr die Augen vor Müdigkeit zufielen. Heute ist das anders. „Die Ruhe der Nacht ist für mich ein Geschenk, da kommen mir die besten Ideen“, sagt die 59-jährige Wahl-Münsterländerin.

Fast jede zweite Frau über 40, schätzen Experten, hat Schlafstörungen. Sie schlafen schlecht ein oder wachen nachts auf. Manche fliehen vor der aufsteigenden Hitze aus dem Bett, andere machen vor lauter Sorgen gar nicht erst die Augen zu. Und grübeln: darüber, wie ihr Körper sich verändert, ob das, was ist, schon alles im Leben gewesen sein soll. Und auch, ob der Mann an ihrer Seite noch zu ihnen passt.

So erging es auch Brigitte Hieronimus. **Wenn es dunkel wurde**, der Straßenlärm leiser, die beiden Kinder (damals 13 und 20) im Bett waren und der Gatte auf dem Kopfkissen neben ihr längst in seligen Schlum-

mer versunken war, versah sie vieles, was so viele Jahre selbstverständlich, anständig und richtig schien, mit einem Fragezeichen: ihre langjährige Ehe, ihre Träume, ihre Bedürfnisse, ihre Zukunft.

Anfangs wusste ich ja noch nicht einmal, was ich wollte. Aber irgendwas garte in mir. Das habe ich gespürt. Und auch, dass ich dem nicht mehr ausweichen konnte. Es hatte sich zu viel Wut und Traurigkeit angesammelt“, erzählt Brigitte. „Und die habe ich natürlich besonders gespürt, wenn es abends still wurde.“ Anfangs schrieb sie Briefe, in denen sie ihrer Enttäuschung Luft machte – an ihren Mann, an Freundinnen. „Das Schlimme war, ich habe die dann auch noch abgeschickt“, sagt Brigitte lachend, „geklärt haben diese Wut-Briefe aber nichts.“

Dann kam der Tag, an dem sich Brigitte entschied, sich nicht weiter im Kreis zu drehen.

„Statt darüber nachzugrübeln, warum das Leben es nicht gut mit mir meint, wollte ich nach Lösungen suchen“, sagt Brigitte. Und dazu brauchte sie Ruhe.

Brigitte richtete sich ein eigenes Zimmer ein, schaute in schlaflosen Stunden Musiksendungen an, kramte in Fotoalben, machte Collagen.

„Das Schöne war: Statt mir den Schlaf zu

Deutschland

Argus der Presse AG

Medienart: Korrespondentenartikel
Auflage: 1

Themen-Nr.: 843.14

Abo-Nr.: 843014

Seite: 0

Fläche: 126'904 mm²

erkämpfen, wurde ich kreativ. Manchmal blieb ich bis 3 Uhr morgens wach. Trotzdem hatte ich am nächsten Tag mehr Energie.“

Wenn Brigitte wieder von quälenden Fragen oder verwirrenden Träumen geweckt wurde, schrieb sie ihre Gedanken dazu in ein Buch, das sie sich unters Kopfkissen legte. „Dabei wusste ich anfangs nicht mal, wohin das führt. Aber wenn ich ein paar Tage oder Wochen später in meinen Notizen las, hatte ich die Lösung für meine Probleme oft schon gefunden.“

Brigitte kam dadurch zur Ruhe, entwickelte neue Perspektiven für sich. Sie machte eine Ausbildung zur Wechseljahreberaterin, gründete ein Frauenseminarhaus. Nach zwei Versuchen trennte sie sich vor sieben Jahren endgültig von ihrem Mann – im Frieden. „Manchmal kommt es mir so vor, als hätte ich die besten Antworten auf mein Leben in schlaflosen Nächten gefunden“, sagt sie, die heute sanfter schlummert: „Am liebsten bei leiser Musik – da schwebe ich richtig weg“, sagt sie.

Auch Briefe schreibt sie noch. Nachts. Wenn sie mal wieder enttäuscht ist oder etwas verarbeiten will. „Aber ich schicke sie nicht mehr ab, sondern hebe sie auf. Sie sind, wie meine Nachtgedanken, Schätze, die mein Leben reicher machen.“ ■



Ein Buch, ein Stift und die Stille der Nacht – so kommen Brigitte die besten Ideen

* Zum Weiterlesen

Brigitte Hieronimus hat ein Kopfkissenbuch für wache Nächte geschrieben: „Vom Glück der Schlaflosigkeit“, Orell Füssli, ca. 19,90 €

Sanfter schlummern



SO WIE FRÜHER Rufen Sie sich die Einschlaf-Rituale Ihrer Kindheit in Erinnerung. Wurden Ihnen vorm Zubettgehen Geschichten vorgelesen? Dann lauschen Sie einem Hörbuch. Sind Sie am liebsten von wohliger Wärme umhüllt entschlummert? Versuchen Sie es mit einer Wärmflasche.

KURZ AUFSTEHEN Wenn Sie nachts wach werden und das Gedankenkarussell zu kreisen beginnt, stehen Sie kurz auf und öffnen das Fenster. Schauen Sie in den Sternenhimmel und atmen ganz tief die frische Nachtluft ein – für fünf kostbare Minuten.

SCHLECHT GETRÄUMT? Dann bleibt nach dem Aufwachen oft ein mulmiges Gefühl der Unruhe zurück. Besänftigend wirkt folgende Übung: Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Umkreisen Sie sanft Ihren Bauchnabel – so lange, bis Sie zur wohligen Ruhe gefunden haben.

POSITIONSWECHSEL Legen Sie sich auf die Seite. Meditierende beispielsweise schlafen traditionell auf der rechten Seite. Dabei liegt die eine Hand unter der Wange, die linke ist am Körper ausgestreckt. So wird die Herzseite entlastet, und gute Energie kann ungehindert fließen.