

**Salome Manale aus Mönchaltorf entwickelte für ihre Maturarbeit eine eigene Fünf-Punkte-Technik und heilte so ihre Schlafprobleme.****Von Daniel Wagner**

Mönchaltorf. - Die heute 18-jährige Salome Manale aus Mönchaltorf war bis vor einem Jahr von schwer wiegenden Schlafproblemen geplagt: «Schon als kleines Kind konnte ich während mehrerer Stunden nicht richtig einschlafen, was meine Eltern manchmal an den Rand der Verzweiflung brachte. Auf jeden Fall kostete es sie viel Energie, ohne dass eine Lösung des Problems in Sicht gewesen wäre», erinnert sich die Maturandin, welche an der Kantonsschule Glattal in Dübendorf bald ihre Matura abschliessen wird.

Ihre Maturitätsarbeit «Einschlafen - Meine Fünf-Punkte-Technik» ist als eine der 50 besten des Kantons bis zum 13. Juni im Stadthaus Zürich zu sehen. «Bei der Umsetzung wollte ich mich auf meine eigenen Schlafstörungen fokussieren und diese ansatzweise wissenschaftlich analysieren», erinnert sich Salome Manale. «Ich wusste vor einem Jahr allerdings auch, dass ich mich für meine Maturarbeit auf eine äusserst risikoreiche Aufgabenstellung eingelassen hatte.»

Die junge Schülerin gab die Hoffnung nicht auf, dank der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema ihre diesbezüglichen Sorgen ein für allemal in den Griff zu bekommen. «Ich hatte ganz einfach genug von den kurzen, manchmal sogar schlaflosen Nächten, welche mir am Folgetag die Konzentration raubten, die schulischen Leistungen beeinträchtigten und meine Lebensqualität einschränkten. Das Einschlafen war mir verwehrt, weil ich nicht selten an irgendwelchen Problemen herumstudierte.»

**Konzentration nach innen**

Ein packendes Buch zum Thema Hirnwellen veranlasste Salome Manale dazu, ihre eigene Technik zu entwickeln, welche sie nach einer intensiven Trainingszeit letztlich erfolgreich von ihren Schlafproblemen befreite. «Ich begann, mich bei der Umsetzung auf meinen Kopf zu konzentrieren.» Die Basis ihres Fünf-Punkte-Plans bilden die bekannten schlafhygienischen Regeln, die sie zwar schon zuvor beachtet hatte: «Dazu gehört der Verzicht auf koffeinhaltige und alkoholische Getränke, aber auch auf schwere Mahlzeiten mehrere Stunden vor der Nachtruhe.» Auf die Ausübung strenger körperlicher Aktivitäten sollte am Abend verzichtet werden. Eine angenehme Raumtemperatur beeinflusse das Schlafverhalten zudem positiv.

Der zentrale Punkt der Fünf-Punkte-Technik sei die Konzentration nach innen. «Versuchen Sie, Ihre geschlossenen Augen in den Kopf hineinzudrehen, so, als ob Sie in sich hineinschauen würden. Verweilen Sie in diesem Zustand etwa zwei bis vier Sekunden und entspannen Sie Ihre Augen dann wieder. Wiederholen Sie den Vorgang etwa sechsmal.» Das hält die Maturandin unter anderem in ihrer umfassenden Dokumentation fest. «Ich stellte mir ferner meinen idyllischen Lieblingssort im Kopf vor. Das half beim Einschlafen zusätzlich.»

Salome Manale zog weitere Personen in ihre Untersuchungen und Analysen mit ein. 215 Studierende und Lehrkräfte füllten ihren eigens für die Maturitätsarbeit entwickelten Fragebogen aus. Die Auswertung mit repräsentativem Charakter ergab, dass 57,7 Prozent manchmal mit Einschlafproblemen konfrontiert sind. 22,3 Prozent sind zweimal pro Woche oder sogar öfter davon betroffen. Über eines wundert sich die Maturandin sehr: «63 Prozent der Betroffenen haben noch nie versucht, das Problem ernsthaft anzugehen.»

Lobende Worte kommen von Clemens Wangler, der Salome Manale an der Kantonsschule Glattal betreut hatte: «Die vorliegenden Resultate sind überraschend und wertvoll. Mit der Fünf-Punkte-Technik gibt Salome sich und vielen andern Menschen eine Methode in die Hand, das Einschlafen zu erleichtern, auch wenn erschwerende Faktoren wie innere Unruhe dies eigentlich verunmöglichen.» Dass diese Anwendung sogar bei einer vorerst begrenzten Zahl von Testpersonen ihre Gültigkeit erlangt habe, ver helfe der Arbeit zu einem besonderen Status.