

# DIE KRAFT DER RUHE

*Wie kann es sein, dass etwas so Natürliches wie das Schlafen vielen Menschen nicht mehr gelingen will? Schlaf-Coach, Speaker und Autor Dirk Günther geht den individuellen Ursachen auf den Grund.*

**AUTOR: MIRIAM BECKER / FOTO: DANIELA LIMBERGER**

Voll besetzter Saal in der Jahrhunderthalle Höchst bei einer Veranstaltung der Messe ›Gesund leben‹ 2025. Auf der Bühne erzählt Dirk Günther, was er als Schlaf-Coach erlebt: »Immer mehr Menschen sind verunsichert, können abends nicht abschalten oder werden nachts wach; die Gedanken drehen sich ergebnislos um die gleiche Frage: Wie soll es weitergehen.«

Die Zuhörerschaft kennt das Problem, haben meist schon einiges ausprobiert – und nichts hilft wirklich. Die Frauen und Männer, jung und alt, sind gekommen, um aus Günthers Vortrag ›Gedankenkarussell‹ einige Tipps mitnehmen zu können, wie sie besser ein- und durchschlafen können. Auch hier fällt das Wort ›Resilienz‹, unsere Anpassungsfähigkeit. Schon die Frage, wie mit der veränderten Weltlage umzugehen sei, treibt viele um – auch das raubt den Menschen den Schlaf.

*»Ein tiefer Schlaf ist die Quelle der Erneuerung für Körper, Geist und Seele – der Schlüssel zu einem erfüllten Leben«*



Foto: Daniela Limberger

Der Coach gibt Haltepunkte – ganz handfeste. Dirk Günther fängt beim Schlafsystem an: Matratze, Lattenrost, Bettdecke und Nackenstützkissen. Ganz nach der Devise: Große Probleme löst man nicht auf einen Streich, sondern Schritt für Schritt. »Oft klagen die Menschen über Rücken- und Nackenschmerzen, können deswegen nicht ein- oder durchschlafen. Eine durchgelegene Matratze oder das unpassende Kissen können dabei eine Rolle spielen«, erklärt Günther. Dabei mache es keinen Sinn, ein Element allein zu betrachten. »Das Schlafsystem muss auf individuelle körperliche und mentale Aspekte zugeschnitten sein, um ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf bieten zu können.«

Ebenso spielt die Gestaltung des Schlafraums eine Rolle. Zudem bringen Rituale vor dem Schlafengehen eine Routine hinein, die Körper und Geist auf Entspannung einstimmen und dann abschalten lassen. »Wie das Schlafsystem, der Raum und die Rituale zu gestalten sind, ist höchst individuell«, weiß Günther, doch ergeben sich in der Kombination dieser verschiedenen Ebenen auch gleich mehrere Lösungsansätze: Zum einen können durch die Beratung seines Teams beste Schlafraumgestaltung und Liegesysteme von Betten Günther realisiert werden. Zum anderen können Schlafsuchende mit Dirk Günther selbst in seinen Seminaren und Coachings an ihren individuellen Herausforderungen arbeiten. Seine dafür entwickelte ENS-Methode (für einfach natürlich schlafen) führt er auch in seinem Buch ›Ausgeschlafen‹ aus.

»Nach dem Beenden meines Medizinstudiums und der Übernahme des Bettenfachgeschäftes, war mir klar, dass ich Schlaf grundlegend betrachten möchte. Gut zu liegen und sich aufgehoben zu fühlen ist die Voraussetzung, um im Kopf abschalten zu können«, erklärt Günther. »Wer dann keine Ruhe findet, muss weitere Stellschrauben suchen«, beispielweise Bewegung und Ernährung. Auch dazu kann der Coach wichtige Tipps geben, denn die Regeneration im Schlaf ist die Kraftquelle schlechthin!

Das Prinzip: Ausgehend von der selbst entwickelten ENS-Methode betrachtet Günther die Faktoren einzeln, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken können. Bei seinen Klientinnen und Klienten schafft er Bewusstsein dafür, welchen Einfluss Erholung auf die Lebensqualität hat und welche Gewohnheiten und Umstände darauf einzahlen. Dabei macht er auch auf medizinische Aspekte aufmerksam wie die Schlafapnoe, welche gegebenenfalls ärztlich abgeklärt werden sollten.

Günthers Botschaft an die Zuhörerschaft in der Jahrhunderthalle: »Ich kann die Weltlage nicht ändern. Aber ich kann Menschen zeigen, an welchen Stellen sie selbst aktiv werden können und sich vielleicht weitere Unterstützung holen, um das Gedankenkarussell so auszubremsen, dass sie aussteigen können. Verantwortung für die eigene Schlafqualität zu übernehmen, kann man lernen. Denn eigentlich ist Schlafen die natürlichste Sache der Welt.«

## EINFACH NATÜRLICH SCHLAFEN DIE ENS-METHODE

Durch persönliche Beratung, innovative Messmethoden und angeleitetes Probeliegen entsteht ein individuelles Schlafsystem.

- 1. Schritt:** Analyse-Gespräch. Individuelle Bedürfnisse in Bezug auf das Schlafumfeld, sowie Schlafgewohnheiten und gesundheitliche Aspekte werden eruiert.
- 2. Schritt:** Vermessen des Körpers mit den modernsten Methoden.
- 3. Schritt:** Angeleitetes Probeliegen, um anhand der Analyse ausgewählte Elemente des Schlafsystems zu erleben und die beste Kombination zu finden.

## VIVART SERVICE

### Betten Günther

Bahnhofstraße 32a, 65611 Brechen  
 Öffnungszeiten: Di–Fr 9–18 Uhr,  
 Sa 9–13.30 Uhr  
 Am Riedborn 26, 61250 Usingen  
 Öffnungszeiten: Di–Fr 9.30–18 Uhr,  
 Sa 9.30–15.30 Uhr  
 Hotline: 06438 920820

[betten-guenther.de](https://betten-guenther.de)

### Schlaf- und Mentalcoach

Dirk Günther  
[dirkguenther.de](https://dirkguenther.de)