

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

Während der Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf begegnete mir ein Buch über die Ägyptischen Mysterien, in dem unter anderem geschildert wird, wie das Erleben vom Sonnenlauf die Grundlage des Ägyptischen Weltbildes bildet, das mich inspiriert hat und mir als Einleitung zum Thema geeignet scheint.

Die Ägypter fühlten sich in ihrem Wesen und Leben ganz mit dem Erleben des täglichen Sonnenlaufes verbunden. Sie erlebten den Sonnenaufgang am Morgen, die strahlende Kraft der Sonne am Mittag, das Verblässen der Sonne am Abend und das Erlöschen des Lichtes in der Nacht noch ganz als lebendige Dramatik, die eng mit ihrem ganzen Alltags- und Seelenleben verknüpft war. Wie die Sonne auf ihrer Reise vom Aufgang zum Untergang alterte und erschöpfte, um am nächsten Morgen erholt und erneuert ihre Reise neu zu beginnen, erlebte der Ägypter, wie er im Tageslauf ermüdete und alterte, um am nächsten Morgen seinen Tag neu geboren und belebt wieder zu beginnen. Sie entwickelten lebendige Bilder von der weiten Fahrt des Sonnengottes über den Himmel und stellten es sich gern als Schiffsreise vor, die der Sonnengott in der Tagesbarke zurücklegt. Für den Nachtweg stand eine Nachtbarke zur Verfügung, mit der er den Weg durch die Unterwelt, zu der auch die Toten gehörten, zurücklegte. Die am meisten verbreitetste bildliche Darstellung für den Nachtweg ist



Barke des Sonnenkönigs

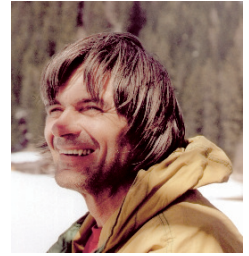
Eine einfache, aufmerksame Betrachtung des Phänomens Schlaf stellt uns sogleich vor einige zentrale Fragen:

die einer Himmelsgöttin, durch deren Leib die Reise geht. Am Abend taucht die Barke in ihn ein und durchquert das von vielen Wesen bevölkerte und ganz vom Lebenswasser (Nun) erfüllte Innere. Verschiedene Aufenthaltsorte werden auf dieser Reise durchquert. Die Toten sind dort zu finden und Götter, die mit dem Sonnengott sprechen, ihn loben und preisen, wenn er vorbeifährt, aber auch Gegner des geordneten Lebens, die die Fahrt des Sonnenschiffes hindern wollen. Am Morgen wird das Sonnenschiff von seiner Zugmannschaft nach oben gezogen.

Als Wunder auf diesem Weg des Sonnengottes galt den Ägyptern vor allem die lebenserneuernde Kraft der Nachtfahrt, erlebten sie doch selbst die Erschöpfung während des Tages und die Erfrischung nach der nächtlichen Finsternis.

Trotz der intensiven wissenschaftlichen Forschung birgt der Schlaf noch viele ungelöste Rätsel.

Gerhard Himmel,
praktizierender
Heilpraktiker,
Astrologe und
Yogalehrer.
Mehrj. Vortrags-
tätigkeit und
Kursleitung für
Metalltherapie u. Astrologieausbildung.



Wie kommt es, dass unsere, während des Wachens verbrauchten Kräfte nach einem gesunden Schlaf wie durch ein Wunder wieder hergestellt sind und wir frisch und gestärkt erwachen?

Diese Frage lässt sich nicht einfach durch das Argument beantworten, dass wir ja durch das Untätigsein und Ruhigstellen unserer Gliedmaßen und Gedankentätigkeit ausgeruht und erholt sind, denn die Beobachtung zeigt recht deutlich, dass Ausruhen und Entspannen zwar eine gewisse Erholung bewirken, aber den Schlaf nicht wirklich ersetzen kann. Längerdauernder Schlafentzug führt auf die Dauer immer zu erheblicher Schwächung des Nervensystems und weiteren organischen und psychischen Erkrankungen bis hin zu ernstesten Psychosen, selbst wenn der betreffende Mensch genügend lange

Phasen des Untätigseins einlegen kann. Auch die Erfahrung, dass ein Tag mit Müßiggang und Ruhe nicht unbedingt zu mehr Wachheit und Kraft, sondern im Gegenteil auch zu mehr Abgeschlagenheit und Müdigkeit führen kann setzt das Argument außer Kraft, dass die Regeneration des Schlafes allein durch die Erholung der Glieder und Nerven bewirkt wird. Hinzu kommt, dass wir Tage kennen, wo

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

wir trotz tiefem und festem Schlaf wie gerädert, müde und abgespannt erwachen. Dies zeigt uns, dass die Qualität des Schlafes und seine Kräfte erneuernde Wirkung noch andere, verborgene Gründe hat.

Eine weitere Frage, die sich stellt, lautet: Was geschieht während des Schlafes mit unserem Bewusstsein? Mit unserer Seele? Wo hält sich die Seele oder das Bewusstsein während des Schlafes auf?

Ein offensichtliches Kennzeichen des Schlafes besteht ja in der Abwesenheit des Bewusstseins. Im Tiefschlaf können wir nichts mehr wahrnehmen, wir versinken in vollständige Bewusstlosigkeit. Oder während der Traumperioden ist unser Bewusstsein gegenüber dem Wachzustand stark verändert, lebt ganz in Bildern und Erlebnissen, die sich der Kontrolle unseres wachbewussten Verstandes entziehen.

Die entstandenen Fragen im Gedächtnis behaltend, wenden wir uns nun der Betrachtung einiger Erklärungen über die Geschehnisse während des Schlafes aus unterschiedlichen Standpunkten zu.

Die Schulmedizin und Wissenschaft versucht das Rätsel Schlaf durch Messung von Hirnströmen und Beobachtung von Stoffwechselprozessen zu klären. Sie hat z. B. herausgefunden: Während des Schlafes durchläuft der Mensch die verschiedenen Schlafphasen 4 bis 5 Mal, wobei in der als REM-Phase bezeichneten Periode immer schnelle Augenbewegungen zu beobachten sind (REM = rapid eye movements). Diese Phase kennen

wir als sogenannte Traumphase, in der gehäuft Träume auftreten. Die anderen Schlafphasen werden wissenschaftlich als Nicht-REM-Phasen bezeichnet - in der Umgangssprache bezeichnet es die Tiefschlafphase. Bei den verschiedenen Bewusstseinszuständen sind Gehirnwellen mit unterschiedlichen Wellenlängen messbar. Beim Einschlafen treten niederfrequente (langsame sogenannte θ -) Wellen auf, die bis zum Tiefschlaf in noch langsamere Wellen (δ -delta Wellen) übergehen. Diese Untersuchungsergebnisse sind recht interessant, sagen jedoch nur aus, dass sich das Gehirn während des Schlafes in einem anderen Tätigkeitszusammenhang befindet, der messbar ist, aber nicht wirklich beantwortet werden kann, welche Erlebnisse das Bewusstsein im Schlaf hat und wie der Zusammenhang mit der Krafterneuerung gegeben ist.

In der Geisteswissenschaft Rudolf Steiners und im Yoga aus der Reinheit der Seele wird der Träger des Bewusstseins als eigenständiges Wesensglied des Menschen beschrieben und als Astralleib benannt. Für eine helllichtige Betrachtung im Sinne der Geisteswissenschaft stellt sich das Geschehen im Schlaf so dar, dass der Astralleib und das Ich des Menschen sich vom physischen und Ätherleib trennen und in den kosmischen Umraum erweitern. Zum besseren Verständnis ist es hilfreich, diesen Vorgang vom Standpunkt einer geisteswissenschaftlichen Betrachtung etwas ausführlicher zu betrachten. Der Mensch wird als viergliedriges Wesen beschrieben, bestehend aus physischem Leib, Äther- oder

Lebensleib, Astralleib und Ich. Diese Viergliedrigkeit ergibt sich aus der vergleichenden Betrachtung mit den Naturreichen. Mit dem physischen Leib hat der Mensch Anteil am Mineralreich. Alles Feste, Mineralische besteht aus einem physischem Leib. Ein Kristall ebenso wie diejenigen Anteile des Menschen, die als seine festen, mineralischen Bestandteile wahrnehmbar sind. Für das nächste Naturreich, die belebte Pflanzenwelt, kommt ein Wesensglied hinzu, der Lebensleib bzw. Ätherleib. Es ist dasjenige Wesensglied, das die Lebendigkeit verleiht. Trennt sich der Ätherleib vom physischen Leib, so tritt der Tod ein. Für alle Lebewesen bedeutet dies, es bleibt der physische Leib zurück, der dann ganz den Kräften der mineralischen Welt anheim fällt. Ebenso wie die Pflanze haben auch die Tiere und der Mensch einen Ätherleib. Im Tierreich treten nun weitere Wesensmerkmale hinzu, das Empfinden von Hunger, Durst, Schmerz usw., ebenso wie die Möglichkeit der Bewegung von einem Ort zu einem anderen und das Triebleben. Der Träger dieser Merkmale wird in der Geisteswissenschaft Astralleib genannt, als Ausdruck für die Verwandtschaft mit der Sternenwelt. Diese Verwandtschaft kommt auch in dem Begriff Tierkreiszeichen oder -bilder zum Ausdruck. Auch an dieser Welt hat der Mensch durch seinen Astralleib Anteil. Trennt sich der Astralleib vom Äther- und physischen Leib, so tritt der Schlaf ein. Träume sind Ausdruck dafür, dass der Astralleib noch eine lockere Verbindung zum Ätherleib hat. Pflanzen könnte man in diesem

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

Sinne auch als schlafende Wesen bezeichnen.

Das vierte Wesensglied als Ausdruck des typisch Menschlichen ist das Ich. Dieses Ich hat der Mensch für sich allein und es befähigt ihn zu denken und bewußt Anteil sowohl an einer rein geistigen oder göttlichen Welt, als auch an der irdisch materiellen Welt zu haben.

Nach geisteswissenschaftlicher Schilderung treten Astralleib und Ich beim Einschlafen aus dem physischen und Ätherleib aus, um sich in den Kosmos auszudehnen. Das Bewusstsein hat auch in dieser astralen Welt Erlebnisse, die dem schlafenden Menschen nicht bewusst werden, da die Verbindung zum physischen Träger des Bewusstseins unterbrochen ist. In der Traumphase besteht noch eine schwache Verbindung zum Ätherleib, wodurch die Erlebnisse der Traumbilder möglich wird. Aus der kosmischen Welt, in der sich das Bewusstsein während des Schlafes aufhält, erfließen dem Menschen die Kräfte, die ihn am nächsten Morgen gestärkt erwachen lassen.

Der spirituelle Lehrer und Begründer eines neuen Yoga, Heinz Grill, vergleicht den Rhythmus von Wachen und Schlafen mit dem Rhythmus von Ein- und Ausatmen. Das Erwachen wird mit der Einatmung des Bewusstseins, das Einschlafen mit der Ausatmung des Bewusstseins beschrieben.

In der Lebenspraxis hat der gesunde Schlaf eine grundlegende Bedeutung für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit und Entwicklung. Länger anhaltende Schlaflosigkeit oder eine

drastische Verminderung der Schlafqualität führen zu erheblichen Störungen, angefangen von allgemeiner Nervosität, Konzentrations- und Lernstörungen, bis hin zu schweren Psychosen und Organstörungen. Die Ursachen und Erscheinungsformen der verminderten Schlafqualität sind recht vielfältig. Neben den allgemein bekannten Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder genereller Schlaflosigkeit tritt in den letzten Jahren immer häufiger das Phänomen auf, dass Menschen gemessen an der Dauer und Tiefe des Schlafes gut schlafen, aber trotzdem nicht erholt aufwachen, sondern sich ausgelaugt, zerschlagen und müde fühlen, von Ängsten, Depressionen und Kraftlosigkeit geplagt werden. Dieses Phänomen wird



Sonnenaufgang 5h05 Foto Petra Himmel

meist im Zusammenhang mit Depressionen oder dem Burnout-Syndrom (auch chronisches Müdigkeitssyndrom genannt) beobachtet. Aber auch gesunde Menschen erleben hin und wieder Nächte, die nicht zu der erhofften Regeneration führen.

Ein aufmerksamer Beobachter wird schnell feststellen können, dass die Qualität des Schlafes eng mit der Qualität des vorangegangenen Tages zusammenhängt. Ein Tag mit anstrengender körperlicher

Tätigkeit, mit einer lebendig interessierten und konzentrierten gedanklichen Auseinandersetzung oder ein Tag mit viel körperlicher Bewegung wird in der Regel zu einem erholsamen Schlaf führen. Dagegen werden Tage mit viel Müßiggang, mit einer langweiligen, routinemäßigen Tätigkeit, ein mit Sorgen belasteter Tag, oder ein Tag mit vielen passiv aufgenommenen Sinnesreizen (Konsum, Massenmedien usw.) eine Störung oder Verminderung der Schlafqualität bewirken. Umgekehrt wird das aktive Teilnehmen am Alltagsgeschehen und das Wohlbefinden durch eine erholsame Nacht sehr gefördert, während eine Nacht mit gestörtem Schlaf die sinnvolle Tagesgestaltung und wache Konzentration sehr erschwert.

Diese Zusammenhänge können zu einem Teufelskreis

erwachsen, in dem der Betroffene durch den gestörten Schlaf nicht in den Tag findet, wodurch wiederum die Schlafqualität leidet usw.

Ausgehend von diesen Gedanken können wir sagen, dass die

sinnvolle Gestaltung des Tages wohl zu den wichtigsten Voraussetzungen gehört, um den gesunden Schlaf zu fördern. Körperliche Bewegung und die wache und konzentrierte gedankliche Hinwendung an ein selbstgewähltes Thema sind hier besonders zu empfehlen. Sportliche Betätigung bietet für viele Menschen, die vorwiegend einer Arbeit mit wenig Bewegung nachgehen, einen sinnvollen Ausgleich. Sehr förderlich sind

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

zum Beispiel Wanderungen, die eine sinnvoll gemessene Anforderung an die körperliche Leistung stellen und außerdem der ruhigen und wachen Betrachtung der Natur und einer aktiven Gedankenbildung Raum geben. Ein bewusstes Verweilen und Betrachten einer Blume mit einer gezielten Gedankenausrichtung (z.B.: was sind Weisheitskräfte oder was unterscheidet eine Blume vom Menschen, welche Empfindungsqualitäten leben in dieser Pflanze usw.) hat eine starke ordnende Wirkung auf das Nervensystem und fördert die regenerierende Kraft des Schlafes.

Auch die Auseinandersetzung mit den Übungen des Yoga haben sich als besonders heilsam erwiesen. Die Körperübungen gleichen zum einen Bewegungsmangel aus, kräftigen die körperliche und seelische Spannkraft. Allgemein bekannt sind auch die ausgleichenden Wirkungen auf den Stoffwechsel, das Drüsen- und Nervensystem. Darüber hinaus fördern sie bei einer mit Aufmerksamkeit und Interesse ausgeführten Übungsweise zu einer größeren Erlebnisfähigkeit und wachen Anteilnahme am Leben.

Eine mentale Übung aus dem Yoga, die sich besonders zur Ausführung am Abend eignet und besonders bei Schlafstörungen heilsam wirkt, soll hier näher beschrieben werden.

Die Übung wird „Tagesrückschau“ genannt und wurde bereits von Rudolf Steiner und bei den Rosenkreuzern in ähnlicher Form beschrieben:

Der Übende setzt sich aufrecht hin und achtet zunächst einmal auf eine gerade Rückenhaltung. Am günstigsten ist dabei der Schneidersitz oder auch der Lotussitz.

Die Übung kann auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden. Dabei sollte der Rücken möglichst aufgerichtet sein. Diese Aufrichtung des Rückens ist wichtig, da sie dem Bewusstsein eine größere Wachheit verleiht.

Zu Beginn bringt sich der Übende dann die eigene Körperhaltung zu Bewusstsein, indem er die einzelnen Körperabschnitte, beginnend bei den Füßen und Beinen, dann vom unteren Rücken aufsteigend zu den Schultern, Nacken und Kopf erspürt. Diese Vorbereitung ist recht günstig, denn sie bringt eine erste Ordnung und eine größere Ruhe in die Gedanken. Die eigentliche Übung besteht dann darin, dass das Tagesgeschehen rückwärts, beginnend am Abend, zurück zum Morgen in umgekehrter Reihenfolge noch einmal in das Bewusstsein gehoben wird. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Geschehen frei von eigenen Emotionen und Werturteilen betrachtet wird, so als würde ein Fremder von außen die Situation anschauen. Man kann dabei ganz einfach bei den äußeren Gegebenheiten bleiben. Wichtig ist auch die Einhaltung der umgekehrten Reihenfolge.

Diese Übung dauert ca. zehn Minuten und schenkt eine gewisse Ordnung und Ruhe im Gedankenleben und Nervensystem, unabhängig wie gut die Übung im äußeren Sinne gelingt und wie erfolgreich die Aufrechterhaltung der Konzentration zunächst erscheint.

Die Übung fordert das Bewusstsein noch einmal stark zu Konzentration und Wachheit, stärkt die Führungskraft über die Gedanken und lässt uns anschließend die Tagesereignisse und Gedanken leichter loslassen und einschlafen.

Einfacher könnte man sagen, die Eindrücke des Tages können besser verdaut werden und belasten nicht mehr unterschwellig das Gemüt. Wichtige Aspekte für das Praktizieren einer derartigen Übung sind auch die Ausdauer und die Gelassenheit gegenüber einem äußeren Erfolg. Beginnt man mit diesen Übungen, wird man sogleich mit einigen scheinbaren Schwierigkeiten konfrontiert, die in Wirklichkeit lebendige Bewusstseinsverfahren darstellen, deren positive Wirkungen auf das Seelenleben nicht unbedingt direkt ersichtlich sind.

Man wird zum Beispiel erfahren, wie erschöpft und müde man eigentlich schon ist, und man ist geneigt, während der Übung einzuschlafen. Vielleicht hat man diese Müdigkeit zuvor abends noch gar nicht bemerkt, da sie durch äußere Aktivitäten und Ablenkungen überdeckt war. Oder es wird bemerkt, wie sich immer wieder andere Gedanken dazwischenschieben und wie schwer es fällt, bei einer Sache zu bleiben. Oft entdeckt man, wie wenig man die Umwelt bewusst wahrgenommen hat und gar nicht sagen kann, welche Kleidung zum Beispiel das Gegenüber getragen hat. Oder die Gedanken bleiben an einer Situation hängen, oder man ist von den erlebten Gefühlen gefangen. Auch die Einhaltung der rückwärtigen Reihenfolge ist etwas Ungewohntes und stellt eine hohe Anforderung an die Konzentration.

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

All diese Erfahrungen gehören dazu und dienen der Bewusstwerdung. Können Sie sich nicht mehr an ein Ereignis erinnern oder bleiben stecken, überspringen Sie diese Situation und gehen weiter zurück in der Erinnerung. Nach wiederholter und regelmäßiger Übung gelingt die Rückverfolgung besser, und oft werden Sie entdecken, dass der Alltag mit größerer Aufmerksamkeit betrachtet wird. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass bei aufrichtiger Bemühung die Schlafqualität verbessert wird, auch wenn die Übung selbst lang ohne „Erfolg“ bleibt. Förderlich für die Lebenskräfte allgemein und die Qualität des Schlafes erweist sich auch, wenn regelmäßig eine Zeit der gedanklichen Auseinandersetzung und Besinnung in den Tageslauf integriert wird, zum Beispiel in Form einer Naturbetrachtung oder dem Lesen in inspirierten Schriften. (z.B. Sri Aurobindo, Heinz Grill, Rudolf Steiner, Edward Bach, Say Baba)

Zum Abschluß möchte ich noch einige **Tipps als Heilpraktiker aus der eigenen Praxis anfügen**. Ganz allgemein gibt es einige einfache Bedingungen, die den gesunden Schlaf behindern können, aber oft nicht beachtet werden. So sollte das Schlafzimmer ruhig und harmonisch gestaltet sein, Fernseher, Rundfunkempfänger, Schnurlostelefone und Handys in der Nähe des Schlafplatzes oder anderer Elektrosmog haben einen sehr ungünstigen Einfluss auf den Schlaf und können erhebliche Schlafprobleme oder andere gesundheitliche Störungen provozieren. Schwere Mahlzeiten spät am Abend stören den biologischen Rhythmus der Stoffwechselorgane und damit auch den Schlaf. Auch kalte Füße behindern vor allem das Einschlafen. Als Ursache für Schlafstörungen kommen auch viele körperliche oder psychische Erkrankungen in Frage. In diesen Fällen ist eine gezielte Therapie zur Begleitung anzuraten.

schlafverhindernden hartnäckigen Gedankenwiederholungen äußert, haben sich mir die Bachblütentropfen "White Chestnut" als hilfreich erwiesen. 4 Tropfen Blütenkonzentrat in einem 30 ml Tropffläschchen mit Wasser verdünnt, 4 mal 4 Tropfen täglich über 2 Monate. Gute Erfolge konnte ich auch mit Cerebretik von Soluna 10 Tropfen auf 1 Tasse Melissentee (die Tropfenzahl kann bis 20 Tropfen erhöht werden, muss individuell durch langsame Steigerung erprobt werden) vor dem Schlafen beobachten.

Ein Teerezept von Heinz Grill bei Schlaflosigkeit: 1/2 Teelöffel Rosmarin, 1/2 Teelöffel Thymian und 1 Teelöffel rote Malvenblüten, heiss aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Süßen mit 1 Teelöffel Honig.

Die rote Malve wirkt beruhigend auf das Nervensystem, ohne Herabämpfung des Bewusstseins. Rosmarin und Thymian regen leicht den Stoffwechsel und Wärmeorganismus an. Der Rosmarin hat auch eine leicht wachmachende Wirkung auf das Bewusstsein. Dieser Tee ist gerade durch dieses nochmalige sanfte Anregen der Bewusstseinskräfte schlaffördernd, vor allem wenn die anregende Wirkung dazu benutzt wird z.B. die Übung der Rückschau vor dem Zubettgehen auszuführen. Für diejenigen, die zu Beschwerden im Verdauungssystem und Blähungen neigen, ist eventuell folgende Mischung (ebenfalls von H.Grill) wirksamer: 1 Teelöffel Fenchelsamen, 1 Teelöffel Anissamen und einige getrocknete rote Malvenblüten, 5 - 10 Min ziehen lassen und 1 Teelöffel Melasse einrühren.



Sonnenaufgang 5h15 Foto Petra Himmel

Ein bewährtes homöopathisches Mittel bei Schlaflosigkeit ist der Phosphor. Phosphorus D6 morgens 8-10 Tropfen hilft der Seele zur Inkarnation, das heisst zum besseren Ergreifen des Tages, Phosphorus D30 5 Tropfen abends hilft der Seele

zur Exkarnation, zum leichteren Loslassen des Körpers.

Bei Menschen, die kein waches Interesse an der Gegenwart entwickeln können, was sich in Konzentrationsmangel und oder in

Die oben beschriebenen Übungen können unabhängig von Gesundheit und Krankheit oder eventuellen Therapien von jedem Menschen praktiziert werden.

Der Schlaf und seine Bedeutung

Betrachtungen zum Thema Schlaf und Hilfen bei Schlaflosigkeit

Literaturhinweise:

Die Ägyptischen Mysterien, Frank
Teichmann ISBN 3-7725-1638-6

Die geistige Bedeutung des Schlafes,
Heinz Grill ISBN
3-9805742-6-1

Die Geheimwissenschaft im
Umriss, Rudolf Steiner ISBN
3-7274-6010-5

Die Kunst des Heilens, Rudolf
Steiner ISBN 3-7274-6300-7

Anschrift des Verfassers:

Gerhard Himmel, Frühlingstr.1,
83435 Bad Reichenhall,
primula@gerd-himmel.de