



**die andere
Seite unseres
Lebens**

ENDLICH besser SCHLAFEN



Dr. med. Ruediger Dahlke

Das Wunder in der Mittagspause

Wissenschaftliche Studien besagen, schon ein kleiner Mittagsschlaf von nicht mal einer halben Stunde sei in der Lage, den ganzen Nachmittag energetisch zu retten. Unsere Leistungskurve steigt morgens steil an, um zum Mittag hin genauso steil abzufallen. Am Nachmittag steigt sie – ohne Mittagsschlaf – nicht mehr wesentlich. Das Kurvenbild ähnelt dem Höcker eines Dromedars – vorher nichts und hinterher nicht mehr viel. Wer dagegen (s)einen Napp, wie Amerikaner den wissenschaftlich neu entdeckten Mittagsschlaf nennen, genüsslich pflegt, verschafft sich damit am Nachmittag noch einen weiteren Energieanstieg. Wenn er nicht nur schläft, sondern "Tiefenentspannung" mit Hilfe geführter Meditationen macht, gleicht seine Energie-Verlaufskurve einem Kamel mit zwei Höckern. Sein Leben wird erfolgreicher verlaufen, da er doppelt so viel Energie zum Einsatz bringen kann.

Tatsächlich haben auch fast 15 Jahre nach diesen ersten Studien immer noch nicht alle europäischen Firmen von diesen Untersuchungen gehört. Jedenfalls haben die wenigsten bei uns Schlafsäle für Mitarbeiter gebaut, wie inzwischen häufig in den USA. Aber es gibt Hoffnung und



eine noch erfolgversprechendere Alternative. Die Situation lässt sich nämlich energetisch sogar noch verbessern: wer gar nicht wirklich schläft, sondern „nur“ in Tiefenentspannung oder Trance versinkt, kann schon nach 20 Minuten wieder angenehm erfrischt und weitgehend regeneriert daraus auftauchen. Vor ihm liegt jetzt ein jedenfalls energetisch dem Vormittag ebenbürtiger Nachmittag, der gerade all jenen, die mittags „durchkrampfen“ fehlt. Dieses Phänomen liegt daran, dass mittels Trance rasch erreichte Entspannungszustände in aller Regel viel schneller Alpha- und nach wenigen Wochen Übung sogar Theta-Wellen-Qualität ermöglichen. Diese ebenso einfache wie geniale Chance steht jedem offen, ohne irgendwelche Nachteile, denn die mittags solchermaßen eingesetzte Zeit wird nachts wieder eingespart. Die Vorteile sind enorm, etwa reduziert regelmäßiger Mittagsschlaf die Herzinfarkt-Wahrscheinlichkeit um über 50 Prozent. Und selbst nur dreimal pro

Woche durchgeführt, immer noch um über 30 Prozent. Es gibt auch kaum gültige Ausreden bezüglich dieses verblüffend wirk- und erholsamen Programms, denn es genügt, sich entsprechende Audio-Programme wie „Erquickendes Abschalten mittags und abends“ aufs Handy zu laden, den zugehörigen Kopfhörer zu nutzen, die Augen zu schließen und schon

lässt sich auf demselben Bürosessel, auf dem schon der Vormittag verbracht wurde, auf Tiefenentspannungskurs in Trance und beeindruckende Regeneration versinken – ohne irgendjemanden zu stören. Von dieser kleinen Veränderung im mittäglichen Ablauf haben alle etwas. Man selbst lebt auf, die Firma profitiert von der besseren Nachmittagsleistung und für die Mitmenschen im Umfeld, ist es immer angenehmer, von ausgeschlafenen aufgeweckten Kollegen umgeben zu sein als von frustrierten Schlafmützen, die sich denselben nicht mal gönnen.

Der Effekt dieser kleinen wirksamen Maßnahme dürfte auch damit zusammenhängen, dass wir so dem Tai-Chi-Symbol gerecht werden. Dort ist im dunklen Yin-Feld, der Nacht entsprechend, ein weißer Punkt, der den Traum- oder REM-Phasen im Schlaf gleicht, wo tatsächlich die Beta-Gehirnwellen des Wach-Bewusstseins vorherrschen. In der weißen Yang-Seite, die helle Taghälfte repräsentierend, hat das Symbol umgekehrt einen schwarzen Punkt als Ausdruck der Essenz des Yin. Wenn wir diesem Punkt in Gestalt der "Tiefenentspannung" der Mittagspause Raum geben und unser Gehirn schon nach kurzer Zeit die Alpha- und Theta-Wellen der Nacht produziert, kommt unser Leben ungleich besser in Balance.

Hier ließe sich sogar noch eins draufsetzen und das Kamel-Muster zu dem eines Glücksdrachens weiter entwickeln. Denn tatsächlich könnten wir nicht nur eine Siesta-Meditation in der Tagesmitte einlegen, sondern auch nach der Arbeit, unserem Tagwerk noch eine "Tiefenentspannung" einplanen, so dass wir am Abend noch einen weiteren Energie-Gipfel erleben. Dadurch ließe sich der Feierabend aus der momentan elenden Situation erlösen, wo – für so viele – das Primär-Elend, der Job, fast übergangslos ins Sekundär-Elend des Fernsehens übergeht. Wer sich zum Muster des Glücksdrachens entschließt, wird abends jedenfalls Energie zum Feiern bekommen und findet dann sicher auch noch einen Grund dazu.

Geheimnisse der Nacht

Wo schon solch eine kleine schlafende Mittagserfrischung solche Unterschiede macht, mag klar werden, welche Energiereserven in der ganzen langen Nacht im wahrsten Sinne des Wortes schlummern. Aber wie an sie herankommen? So wie ich in meinem kleinen Büchlein „Vom Mittagsschlaf zum Powernapping“ dem beschriebenen Glückskonzept nahegehe, um Tagesmitte und -ende mit Energie zu versorgen, bin ich – selbst ein geübter Mittags- und guter Nachtschläfer – noch auf viele wunder-volle Möglichkeiten gestoßen, die Nacht zu einem erfüllten und bleibenden Erlebnis zu machen. In dem Buch „Endlich wieder richtig schlafen“ sind sie aufgeführt und vor allem mit der beigefügten CD auch gleich praktisch umsetzbar.

Tatsächlich könnten wir die archetypisch weibliche dunkle Hälfte des Tages zur besseren Hälfte unseres Lebens machen. Wir bräuchten nur anzufangen, sie entsprechend zu würdigen und zu nutzen. In Wirklichkeit sind



wir doch beim Schlafen alle gut geübte Profis. Trotzdem vergeben auch die sogenannten guten Schläfer in der Regel hier noch ungeahnte Chancen. Östliche Weisheitslehren berichten, weit entwickelte Seelen blieben die ganze Nacht über bewusst, während der Körper ruhe. Zu ihrer Entwicklung gingen sie unabhängig vom Körper auf Reisen in die Seelen-Bilder-Welten, die reicher seien als die äußeren. Tibetisches Traum-Yoga und der Yoga-Schlaf der Hindus weisen diesen Weg. Tibeter wie Hindus gehen davon aus, die Seele bräuchte gar kein nächtliches Abschalten, sondern sei durchaus weiter lernbereit und wissbegierig.

In sogenannten luziden Träumen, wenn wir im Traum gleichsam aufwachen, ohne es wirklich körperlich zu tun und bemerken, dass wir schlafen und träumen, sind auch uns solche Erlebnisse möglich. Entsprechende Wachträume enthüllen uns zugleich die Möglichkeiten der Seele, die sich dann frei von den Begrenzungen von Raum und Zeit bewegen kann. Natürlich geht es den Menschen im Osten auch vor allem ums Erwachen und weniger ums Einschlafen. Sie haben auf den Spuren etwa des Buddha großen Anspruch aufs Erwachen, wir dagegen wollen vor allem rasch Einschlafen.

Einschlafprobleme sind Loslassprobleme

Dass wir im Westen mittlerweile solche Einschlafprobleme haben, ist Ergebnis einer verfahrenen Situation. Wir werden kaum noch mit unserem Tagwerk fertig. Dieser Ausdruck bezieht sich auf ein überschaubares Stück Land, das ein Bauer früher an einem Tag bewältigen konnte. Mit Hilfe von Maschinen und einer Menge technischer Hilfsmittel sind das heute vergleichsweise riesige Flächen. Und trotzdem werden weder Bauern noch Bürohengste heute mit ihrer Arbeit je fertig. Hausfrauen sparen mittels Mechanisierung inzwischen pro Tag – verglichen mit ihren Vorgängerinnen vor 100 Jahren – mehr als 40 Stunden ein und werden trotzdem mit



der Arbeit ebenfalls nicht mehr fertig. Dieses Nicht-mehr-fertig-werden und das Unfertige nicht Loslassen können, dürfte ein wesentlicher Beitrag zu unseren modernen Einschlafproblemen sein. Wer sein

Pensum nicht schafft, kann nicht entspannt zur Ruhe kommen.

Sobald wir dann anfangen uns (all)abendlich mit Schlafmitteln in eine Art chemische Bewusstlosigkeit zu versetzen, anstatt Körper und Seele mittels gesundem Schlaf zu regenerieren, landen wir in einem Teufelskreis. Selbst nach heutiger schulmedizinischer Auffassung bringen chemische Schlafmittel nur Verschlechterung. Ihre Verschreibung ist demnach ein Kunstfehler, ihre kontinuierliche Einnahme macht abhängig. Insofern ist von ihnen außer einer Verschlimmerung während der Nacht und obendrein am Tag nichts zu erwarten.

Ideal wäre stattdessen abends, nachdem das vorgenommene Pensum geschafft und man selbst geschafft im Sinne von rechtschaffen müde ist, von selbst einzuschlafen und seine Träume als tägliche beziehungsweise nächtliche Psychotherapie zu erleben. Statt aber solcher-

Durchschlafstörungen sind Einschlafstörungen

Durchschlafstörungen haben oft – etwa typisch bei Fasten-Kursen – damit zu tun, dass Bruchstücke von Träumen oder nur deren Emotionen wieder bewusst werden. Betroffene wachen dann mit Herzklopfen oder Schweißausbruch auf und können nicht wieder einschlafen. Die Emotion des Traumes ist noch in ihrem System spürbar, aber sie erinnern die Bilder noch nicht und sind insofern mit dem Traum auch nicht fertig geworden. Ein- und Durchschlafprobleme zeugen folglich davon, dass wir mit etwas nicht fertig sind und uns genau das – unbewusst – daran hindert loszulassen. Aber letztlich laufen Durchschlafstörungen immer auch auf Einschlafstörungen hinaus, nur eben später in der Nacht.

maßen bewusst auf Seelenebene durch die Nacht zu gehen, während der Körper sich in Tiefschlafphasen regeneriert, ist es inzwischen im Gegenteil so weit gekommen, dass viele noch nicht einmal mehr die Traumphasen der Nacht bewusst erleben und erinnern.

Menschen der Moderne und hier besonders stressgeplagte Männer erwachen morgens meist ohne einen einzigen Traum vollständig zu erinnern. Das Ziel des spirituellen Weges, dauerhaft für die wirkende Wirklichkeit zu erwachen, entfernt sich so immer weiter. Die Nacht wird zum Schatten ihrer selbst, eine Notmaßnahme zum notwendigsten Regenerieren. Dabei wäre sie eigentlich eine so wundervolle Chance, einem bewussten Leben näher zu kommen – und zwar auf ebenso angenehme wie Kräfte erfrischende Weise.

Wachstum – nur nachts

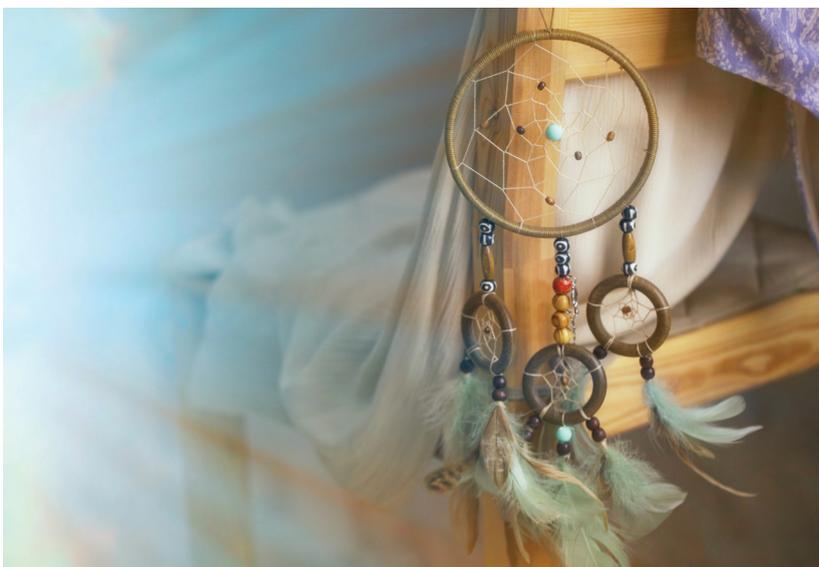
Der Volksmund nennt die Ehefrau die „bessere Hälfte“ in Bezug auf die Beziehung. Entsprechend ist die Nacht die bessere Hälfte des Tages. Sie ist dem weiblichen Pol



des Lebens gewidmet, der uns so viele wundervolle Möglichkeiten schenken könnte.

Aus der wissenschaftlichen Forschung wissen wir heute, dass alles Wachstum – ob körperlich, geistig oder seelisch immer nur im Schlaf vonstattengeht, weil nur im Schlaf das Wachstumshormon (HGH) ausgeschüttet wird. Melatonin, das Hormon der Nacht mit seiner Schlüsselrolle im Hormonsystem, kontrolliert seine Ausschüttung genau wie die der Geschlechtshormone. Insofern legen wir nachts die Grundlage unseres (Tages)Lebens und all unseres Wachstums, ob muskulär, seelisch oder spirituell.

Wenn wir den Nachtschlaf beschädigen, ob durch Elektromog oder zu viel Licht oder Wärme im Schlafzimmer, können wir nicht ausreichend Melatonin bilden. Dadurch wird in der Folge das Wachstum auf verschiedensten Ebenen behindert.



Wo wir jetzt herausfinden, wie viel Wesentliches in der Nacht geschieht, entpuppt sie sich nicht nur als bessere Hälfte des Lebens, sondern jedenfalls als die Zeit, in der wir dem archetypisch weiblichen Pol unserer Wirklichkeit näher kommen – wie den Traumreichen der Seelenbilderwelten.

Archaischen Menschen war dieser Teil der Wirklichkeit noch so wichtig, dass sie ihn wenigstens gleich berechtigten. Das kleine afrikanische Volk der Senoi rettete diese Einstellung noch bis in den Anfang des letzten Jahrhunderts. Die Senoi lebten vor allem für die Nacht mit ihren Träumen, in denen sie Kontakt zu ihren Ahnen und Göttern aufnehmen konnten. Den Tag sahen sie lediglich als Möglichkeit zur Beschaffung notwendiger Nahrung und schätzen ihn entsprechend geringer.

Bis heute wären Indianer und Inuit ohne ihre Träume und Visionen hilflos und könnten ihren Lebensweg nicht finden. Unsere jungen Leute finden ihn heute auch immer seltener, und wir merken es nicht einmal. Es wäre die Welt der inneren Bilder und Träume, die hier vor allem helfen könnte.

Wir stellen heute – besonders in Deutschland – mit einem gewissen Entsetzen fest, wie wir im Bereich Bildung immer mehr zurückfallen, ohne überhaupt noch zu (be)merken, dass wir auch gar keine Bilder mehr vermitteln. Von daher ist auch kaum wirkliche Bildung bei unseren Kindern zu erwarten.

Wir haben die ganze weibliche Seite der Wirklichkeit und mit ihr die Nacht und den Schlaf sehr zu unserem Schaden vernachlässigt und so aus den Augen verloren. Davon lebt inzwischen ein riesiges Heer von Psychotherapeuten, Trainern, Coaches und selbstberufenen Indus-

trie-Gurus. Sie bemühen sich, Manager und Führungskräfte wieder zu Träumen zu verführen und dazu, das eigene kreative Potential zu entfalten. Die besten versuchen es längst über tiefe Entspannungszustände, Reisen in die Seelenbilderwelten mittels geführter Meditationen, Energiearbeit, östlichen Meditationen oder sogar Visionsreisen mit dem „Verbundenen Atem“. Letztere Technik verwende ich selbst seit Jahrzehnten und erlebe sie als Königsweg zurück zu unserer weiblichen Hälfte, aber auch zu Ekstase und Einheits-Erfahrungen.

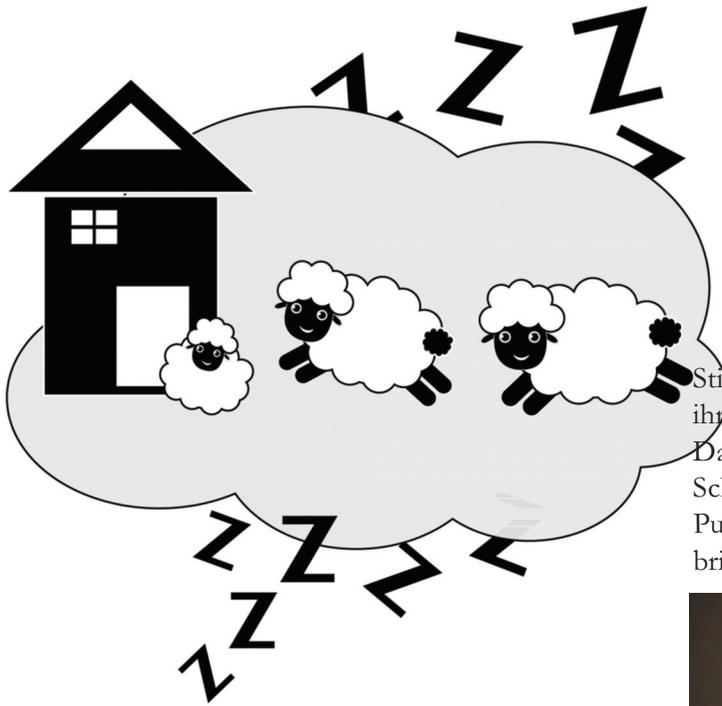
Den Schlaf als die Quelle der Regeneration, Kreativität und Energie wieder zu entdecken, stünde (uns gut) an. Zumal die Potentiale und Reserven des Tages weitgehend ausgeschöpft sind. Der große Vorteil des Schlafes liegt darin, dass die Nutzung der Nacht nichts kostet, nicht einmal Zeit, der wir inzwischen alle so vergeblich nachjagen und die keiner mehr wirklich hat.

Praktische Schlaf-Verbesserung

Kommen wir zurück zum Praktischen: Wir müssen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich zur Ruhe kommen, um die hoffentlich verdiente Nachtruhe zu finden. Dabei können uns Meditationen, aber auch weiterhin Gebete helfen.

Ideal wäre natürlich auch, seinen Tag so zu planen, dass das Pensum schaffbar ist und wir am Abend rechtschaffen müde sind. Wo das die moderne Stressgesellschaft verhindert, könnten wir uns mit Sport körperlich so austoben, dass wir wenigstens von dieser Ebene her müde sind. Auch ließen sich die alten Rezepte von Pfarrer Kneipp weiterhin nutzen, wie Wechselduschen und nass ab ins Bett. Wichtig wäre auch mit warmen Füßen einzuschlafen. Natürlich ist diesbezüglich Aktivität besser als eine Wärmflasche, aber auch diese oder ein ansteigendes Fußbad ist besser als nichts. Überhaupt alles, was das Blut in die Füße zieht und diese entsprechend erwärmt, ist besser als kalte Füße. Die stehen





Stimmung. Nicht umsonst sind Christen aufgefordert, ihrem Bruder vor Einbruch der Nacht zu vergeben.

Das Ziel muss sein, die Nacht zum Genuss und den Schläfer zum Genießer zu machen. Wo einer dieser Punkte verbessert wird und neue Lebensqualität mit sich bringt, folgen bald weitere und die Nacht kann zu einem

auch sprachlich für Angstsituationen, die immer schlafstörend sind.

Filme, die unser Bewusstsein weiten und die Seele fordern und fördern, sind vor dem Schlafengehen natürlich besser als Fernsehen. Ein gutes Buch ist allerdings noch besser. Und nachweislich ist das alte Buch gesünder als das moderne E-Book, das belegbar die Tiefschlafzeit so verkürzt, dass der Genetiker Michael Nehls ihm Alzheimer-fördernde Wirkung attestiert.

Auch die uralten Tricks, die den überladenen, keine Ruhe findenden Intellekt austricksen, wie Schäfchenwolkenzählen, bis 100 und zurück zählen haben ihre Wirkung. Eine sehr wirksame Beruhigung von Körper und Seele ist die Feier eines wundervollen Liebesfestes, das in Orgasmen mündet, die zur Prolactinausschüttung führen, ein körpereigenes Hormon und Schlafmittel, von der Natur geschickt ersonnen, um die Befruchtungschance durch anschließenden Schlaf zu erhöhen.

Natürlich haben auch die einfachen materiellen Dinge wie ein anständiges Bett und vor allem eine passende Matratze und entsprechenden Zudecken ihren Wert. Wer neue Autos Probe fährt, bevor er sich für eines entscheidet, wäre gut beraten, das auch beim Matratzenkauf zu tun und nicht die erstbeste zu nehmen. Eine gute Matratze ist tatsächlich die Basis tiefer Regeneration. Sie sollte punktelastisch sein, d. h. wenn man mit dem Finger hineindrückt, sollte möglichst nur die direkte Umgebung einsinken.

Aber wichtiger und schwerer wiegt die Atmosphäre im Schlafzimmer, in dem die nächtliche Regeneration stattfindet. Wer den Elektrosmog verbannt hat, könnte noch die beste Lage im Erdmagnetfeld beachten, etwa mit dem Kopf nach Norden, aber vor allem die seelische



Geschenk des Lebens werden. Guter Schlaf wie auch das Üben mit geführten Meditationen wird mit der Zeit auch leichteren Zugang zum bewussten Erleben der Träume erlauben. Das kann bis zu luziden Träumen gehen, die von aller Enge und allen Begrenzungen unserer normalen Welt befreien und in das Reich jenseits von Raum und Zeit führen, wie es sonst nur der „verbundene Atem“ vermag. Die Weichen in solche Richtung können schon die beiden Reisen auf der CD aus „Endlich wieder gut schlafen“ stellen.

DC

Info: www.dahlke.at – www.lebenswandelschule.com
– www.tamanga.at

Veröffentlichungen zum Thema von Ruediger Dahlke:
„Endlich wieder richtig schlafen“ (Buch & CD, Goldmann Arkana)

Aus dem Online-shop: www.heilkundeinstitut.at:
„Vom Mittagsschlaf zum Powernapping“

CDs „Schlafprobleme“, „Traumreisen“, „Erquickendes Abschalten – mittags und abends“ und viele weitere wie „Tiefenentspannung“, „Innerer Arzt“ usw.