

Wenn die Nacht zum Tag wird...

Über die Bedeutung des Schlafes

„Den seinen gibt's der Herr im Schlaf“ steht schon in der Bibel geschrieben. Ein gesunder Schlaf ist die Basis für seelische und körperliche Gesundheit, ohne ihn sind wir nicht überlebensfähig. Schlafentzug ist auch eine Foltermethode. Viele körperliche und seelische Leiden bessern sich im Schlaf, er hat eine große Heilkraft und ist oft die beste Medizin! Viele Menschen meinen, ihnen fehle die Zeit zum Schlafen.

Schlaf ist ein Geschenk. Wir können ihn nicht aktiv herbeiführen und schon gar nicht erzwingen. Wir können nur auf ihn warten, ihn kommen lassen. Manchmal überkommt er uns sogar. Ist es nicht ein wunderbares Gefühl, sich müde hinzulegen, loszulassen und sich dem Schlaf hinzugeben? Wer schläft, lässt den lärmenden Tag mit seinen Sorgen und Nöten hinter sich und entschwebt in eine andere Welt. Die Traumwelt ist ein Teil unserer Wirklichkeit, wir verbringen ein Drittel unseres Lebens in diesem Bewusstseinszustand. In der Nacht regenerieren wir uns körperlich und seelisch. Wir träumen jede Nacht mehrmals, auch wenn wir uns nicht daran erinnern können. In den Träumen finden wir unser seelisches Gleichgewicht wieder und verarbeiten Eindrücke und Probleme, die während des Tages aufgetreten sind. Nicht umsonst sagt man, dass man wichtige Entscheidungen noch einmal „überschlafen“ soll. Leber und Nieren arbeiten in der Nacht -nur wenn man schläft!- auf Hochtouren und entgiften den Körper.

Die Natur gibt uns mit den Jahreszeiten und dem Wechsel von Tag und Nacht einen Lebensrhythmus vor. Wenn Wachsein und Schlaf, Arbeit und Ruhe - die Chinesen nennen die beiden großen Lebenspole Yin und Yang - sich rhythmisch abwechseln und im Gleichgewicht sind, kommen wir in Fluss und sind gesund.

In der Tat wurde nachgewiesen, dass praktisch alle Körperfunktionen in rhythmischen Prozessen ablaufen. Darmtätigkeit, Atmung und Herzschlag sind Rhythmen, die sich in den Grundrhythmus von Tag und Nacht einordnen. All unsere Lebensprozesse sind in eine kosmische Ordnung eingebettet. Und damit wir Menschen uns den jeweiligen Gegebenheiten des Lebens anpassen und entwickeln, dürfen und müssen wir in jeder Lebensphase unseren ganz eigenen „Bio-Rhythmus“ oder Tag-Nacht-Rhythmus entdecken und leben.

Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

Schlafmangel macht auf Dauer krank und äußert sich sehr vielfältig: Stimmung, Konzentration und die allgemeine Leistungsfähigkeit verschlechtern sich. Seelische Niedergeschlagenheit oder Nervosität haben oft mit chronischem Schlafmangel zu tun, genauso wie Kopfschmerzen oder Frieren. Schlaf ist lebensnotwendig: Bereits wenige Tage des Schlafentzuges führen zu drastischen

Veränderungen der Wahrnehmung wie zum Beispiel Halluzinationen. Nun stellt sich die Frage: Wieviel Schlaf braucht der Mensch?

Das Schlafbedürfnis kann von Mensch zu Mensch großen Unterschieden unterliegen: So wird in der Schlafforschung zwischen Kurzschläfern, wie z.B. Napoleon, der nur vier Stunden Schlaf am Tag benötigte, und Langschläfern, die bis zu zwölf Stunden brauchen, unterschieden. Viele Menschen kommen zwar mit fünf Stunden Schlaf aus, haben aber vergessen wie gut sich das Leben mit etwas mehr Schlaf anfühlt. Die benötigte Schlafmenge ist auch abhängig von Jahreszeit, Alter und der jeweiligen Lebenssituation. Durch Elektrizität und anderen „Fortschritt“ schläft der moderne Mensch wohl eher zu wenig. So hat allein in den letzten 20 Jahren die durchschnittliche Tagesschlafmenge des Einzelnen in Deutschland etwa um eine halbe Stunde abgenommen. Manche Patienten antworten in der Praxis auf die Frage, warum sie denn so wenig schlafen, dass sie ihr „Leben nicht verschlafen“ wollen. Meist wissen sie nicht, wie reich wir seelisch (Träume) und körperlich (Entgiftungs- und Regenerationsleistung) im Schlaf beschenkt werden. Die nächtliche Traumarbeit unsere Seele sorgt dafür, dass wir tagsüber emotional im Gleichgewicht bleiben. Zu viel Schlaf wirkt sich jedoch genauso negativ aus wie zu wenig. Manche flüchten sich in den Schlaf und in die Traumwelt und weichen damit der Lebensrealität aus.

Des Todes kleiner Bruder

Mit dem Tag und dem Wachsein wird Licht, Aktivität und Leben in Verbindung gebracht. Mit der Nacht verbindet man hingegen Dunkelheit, Ruhe, Passivität, das Unbewusste und den Tod. Im Volksmund wird der Schlaf als „der kleine Bruder des Todes“ bezeichnet. Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke schreiben in ihrem Buch „Krankheit als Weg“ folgendes zum Thema Schlaflosigkeit: „Mit jedem Schlaf üben wir sterben. Einschlafen verlangt von uns Loslassen von aller Kontrolle, von aller Absichtlichkeit, von aller Aktivität. Einschlafen verlangt von uns Hingabe und Urvertrauen, ein Einlassen auf Unbekanntes. Einschlafen lässt sich gerade nicht durch Zwang, Selbstbeherrschung, Wille und Anstrengung herbeizwingen. Jedes aktive Wollen ist die sicherste Art Schlaf zu verhindern.“ Hingabe, Vertauen und Loslassen sind die Themen des Einschlafens. Wenn wir unsere Ängste, Kummer und Sorgen, alles Schöne und Aufregende beim Abendgebet in Gottes Hände abgeben und uns dabei erinnern, dass wir uns seiner Liebe und Führung anvertrauen können, wird uns das Loslassen leichter fallen.

Selbsthilfe

Einschlaf- und Durchschlafstörungen haben viele verschiedene Ursachen: Schmerzen, der schnarchende Partner oder körperliche Leiden (Blutdruck, Schilddrüse...) können uns den Schlaf rauben. In den meisten Fällen sind es jedoch seelische Spannungen, Einsamkeit, Ängste und Lebenskrisen, die uns nicht schlafen lassen. Seelischen Spannungen, die auf Dauer ungelöst bleiben

können auch zu organischen Erkrankungen führen. Machen Sie Ihre seelischen Angelegenheiten nicht mit sich alleine aus! Lernen Sie, auch über unangenehme Dinge des Lebens, negative Gefühle und ihre dunklen Seiten mit Anderen zu reden. Was wir tagsüber mit den Mitmenschen nicht klären, raubt uns oft nachts den Schlaf.

Vermeiden Sie chemische Tabletten und regelmäßigen Alkoholkonsum als Einschlafhilfe. Dies führt oft zu Abhängigkeit. Außerdem wird der Schlaf unter Drogeneinfluss in seinem normalen Ablauf gestört, die Traumarbeit während der REM-Phasen wird behindert und der Erholungswert des Schlafes lässt nach. Tagsüber die aufkommende Müdigkeit dann mit viel Kaffee zu bekämpfen, verstärkt Schlafstörungen zusätzlich oder verursacht sie manchmal sogar.

Fernseher, Telefon und andere Elektrogeräte gehören nicht in Ihr Schlafzimmer! Das Bett ist ein ganz besonderer Ort: Er ist nur dem Schlaf oder Beischlaf vorbehalten. Sie sollten im Bett nicht arbeiten oder andere Tätigkeiten ausüben. Versuchen Sie einen Rhythmus in Ihre Lebensweise zu bringen, in dem Ruhe und Arbeit, Spannung und Entspannung sich regelmäßig und zu gleichen Tageszeiten abwechseln. Wechselschichten mit Nachtarbeit sollten sehr sensible Menschen nicht leisten. Allen anderen empfehle ich dies nur für einen begrenzten Zeitraum. Versäumter Schlaf ist tagsüber nicht wirklich nachzuholen! Abends sollte der Schlafgestörte etwa zur selben Zeit ins Bett gehen, morgens zur selben Zeit aufstehen. Mittagsschlaf sollte bei Schlafgestörten vermieden werden, da hierdurch der Rhythmus vollends durcheinander gerät. Nach 18 Uhr sollten starke körperliche Anstrengungen, schwerverdauliche Mahlzeiten oder aufregende Situationen gemieden werden. Wer abends müde sein will, sollte morgens nicht zu spät aufstehen und tagsüber aktiv sein. Treiben Sie Sport oder bewegen Sie sich in freier Natur; das gleicht auch seelisch aus.

Zum Schluss wünsche ich Ihnen soviel Schlaf, wie Sie wirklich brauchen. Ausgeschlafen sieht die Welt ganz anders aus, besser. Irgendwie macht Schlaf glücklich!