

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



## **Warum wir wach werden**

Werte LeserInnen, stellen Sie sich vor, Sie wären Teil einer Sippe im brasilianischen Urwald: kein Smartphone, kein Wecker, ja, noch nicht einmal elektrischer Strom und rundherum die Tiere des Dschungels. Wie wollen Sie da schlafen? Vielleicht würden Sie eine/n WächterIn auswählen, die/der auf die schlafenden Familienmitglieder aufpassen sollte. Eine Aufgabe, die unzuverlässig wäre, weil wir wissen, wie schwierig es ist, nachts alleine lange wach zu bleiben; zudem wäre diese Aufgabe unbeliebt, anstrengend und tagsüber wäre dieses Familienmitglied nicht zu gebrauchen.

Die Antwort ist natürlich längst erforscht: Was wir von diesen Völkern wissen, ist, dass sich einfach mehrere Männer an der Feuerstelle zum Schlafen legen. Das Feuer ist ein natürlicher Schutz vor den gefährlicheren Tieren und durch die unterschiedlichen Schlafrhythmen der Männer wird zu jedem Zeitpunkt der Nacht einer von ihnen wach genug werden, um mögliche Gefahren zu erkennen. So sind Sie und ihre Sippe sicher geschützt. Es sind diese unterschiedlichen Schlafrhythmen, die das Überleben unserer Vorfahren und damit unsere heutige Existenz ermöglicht haben.

## **Warum wir durch Gefahrenabwehr wunderbar lernen**

Falls nun aber einer der WächterInnen Gefahr bemerkt, wären alle Sippenmitglieder im Nu auf den Beinen, wüssten sich zu orientieren und handelten koordiniert. Hier ist es eine gut beforschte koordinierte Arbeitsweise unseres Gehirns, die dieses koordinierte Handeln ermöglicht: Das Gehirn speichert jene Umweltreize, die vor

dem Einschlafen als Letztes aufgenommen worden sind in besonderer Weise ab, sodass wir gleich nach dem Aufwachen wissen, wo wir sind.

Was für die Mitglieder unserer Urwaldsippe Sinn macht, nämlich aufstehen und sich vor der nahenden Raubkatze in Sicherheit bringen zu können, erscheint für den Menschen in der Großstadt fraglich: Wenn wir zum Einschlafen einen Krimi lesen, erscheint uns morgens die Welt als bedrohlich; wenn wir mit dem typischen vor-dem-Einschlafen-Streit-im-Ehebett einschlafen, erscheint uns der Partner am Morgen besonders unattraktiv; oder wenn wir spät noch am Computer E-Mails beantwortet haben, wachen wir morgens mit einer lästigen To-do-Liste im Kopf auf. Wir erleben also eine Arbeitsweise des Gedächtnisses, die wir uns übrigens fürs Lernen oder zur Prüfungsvorbereitung nutzbar machen können, indem wir abends vor dem Einschlafen noch einmal unsere Aufgaben durchsehen, oder eben das Merkheft unter das sprichwörtliche Kopfkissen legen.

#### **Wann sind wir eigentlich wach?**

Während Sie, liebe/r LeserIn diese Zeilen lesen, halten Sie sich vermutlich für wach. Würden Sie allerdings mit mir darin übereinkommen, Ihre Gehirnaktivität auf einem Bildschirm sichtbar darstellen zu lassen (mit einem sog. FMRT; 1), würden wir entdecken, dass bei Ihnen in diesem Moment weniger Gehirnareale aktiv sind, als während des Schlafens. Nun könnten informierte Geister unter den LeserInnen einwenden, dass allein die Masse der aktiven Gehirnbereiche noch keine Auskunft über deren Bedeutung für unser Bewusstsein erlaubt. So könnten wir bestätigt finden, dass allein die Aktivität jener tausend Neuronen in unserem zentralen Nervensystem noch nicht erlaubt, so ein komplexes Phänomen wie das menschliche Bewusstsein zu erklären. Aber bleiben wir zunächst einfach bei unseren bisherigen Beobachtungen, so könnten wir auf die Idee einiger Science Fiction-Autoren kommen: Nämlich, dass wir im Wachzustand eigentlich wie ferngesteuert agieren, während wir uns erst im Schlaf mit dem vollen Spektrum der Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins auseinandersetzen.(2)

Viele der aus dieser Tatsache hervorgegangenen Forschungsergebnisse haben zu einem erstaunlichen Beschluss der WHO geführt: Auf der Suche nach einer Definition menschlicher Grundbedürfnisse,

die in allen Ländern der Erde sicherzustellen seien, definierte sie, dass ausreichend Schlaf-/und Traumzeit eines von fünf menschlichen Grundbedürfnissen sei.(3) Viele Studien nämlich belegen, dass unser Schlafen seinen erholsamen Effekt überhaupt erst erhält, wenn wir dabei träumen; und wenn wir uns unserer Träume dabei auch noch erinnern, sich die Erholung sogar noch vertieft.

Von diesem schätzenswerten Kulturgut aber sind wir gerade in den Industrienationen weit entfernt. Wir halten unsere Tagesaktivitäten für wichtig, obwohl wir für diese weniger neuronale Zentren benötigen; wir können locker einige Wochen im Jahr ohne Arbeit auskommen, aber unser Immunsystem verschlechtert seine Arbeitsbereitschaft bereits nach ein/zwei Nächten schlechten Schlafs; wir beleuchten immer mehr Bereiche unserer Städte und erarbeiten Beleuchtungskonzepte für unsere Wohnung, obwohl unser Gehirn seit Beginn der menschlichen Evolution zur Erweiterung seiner Bewusstseinsfähigkeiten Dunkelheit benötigt und immer mehr von uns nehmen (regelmäßig) Schlafmittel, die den erholsamen Aspekt unseres Schlafens unterdrücken: das Träumen und seine Erinnerung.(4)

Folgen wir der 'Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn' (5), brauchen wir dringend mehr Schlafhygiene. Wir brauchen wache Zeiten, in denen unser Gehirn mit wechselnden Sinnesreizen versorgt wird und wir brauchen Ruhezeiten, in denen unser Gehirn Zeit bekommt, diese Erlebnisse und das erworbene Wissen abzuspeichern und zu sortieren. Als neurologische Pioniere lernen wir mit unserem Gehirn immer neue Aufgaben zu bewältigen und wir lernen, Pausen zu machen und unserem Gehirn den Freiraum zu lassen, den es braucht, sich selbst wieder in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Wir werden jede Nacht wach, weil unser Gehirn einem ihm eigenen Rhythmus folgt, wenn wir es denn lassen. Und wenn wir einseitig die helle, beleuchtete und mit Informationstechnologie vollgestopfte Seite des Lebens kultivieren, verlernt unser Gehirn, sich in Ruhe in die Tiefe der Nacht zu begeben. Wenn wir tagsüber Pausen machen, halten wir unser Gehirn in Übung darin, seine volle Fähigkeit zu entwickeln, indem wir es in Ruhe schlafend sich kurieren lassen.

Sie, werte LeserInnen, sehen schon, alles eben beschriebene sind Aspekte, die wir schon bei jener Sippe im brasilianischen Urwald beobachten konnten. Wir haben die Tendenz des modernen Menschen vor nicht allzu langer Zeit als eine "Entfremdung von seinen Lebensgrundlagen" beschrieben und diese Entfremdung ist längst zur Normalität geworden.

Wollen wir also unseren gesunden Schlaf bewahren, oder wiedererlangen, ist eine Umkehr dieser Entfremdung, ein wieder-mit-den-biologischen-Grundlagen-unserer-Existenz-in-Einklang-kommen ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit. Viele der TeilnehmerInnen an den von mir geleiteten mehrtägigen Seminaren in völliger Dunkelheit beschreiben in Übereinstimmung mit klassischen Texten (6), wie sich ihr Wach- und Schlafrythmus bereits nach den beiden ersten Tagen wieder normalisiert.(7)

Tiefer, traumreicher Schlaf fördert die Entwicklung des sog. aperspektivischen Bewusstseins (8)

Schauen wir jedoch etwas weiter, auf den Verlauf der menschlichen Evolution (9), so stehen wir vor einem zusätzlichen Ausblick: Wenn wir im Schlaf so viel mehr Zugang zu Bewusstseinsinhalten/Träumen haben als im Wachzustand, und wenn wir im Schlaf wichtige Überlebensfunktionen, wie etwa das Integrieren von Lebenserfahrung (in unser Gedächtnis) und die Fähigkeiten unseres Immunsystems wieder herstellen, dann kann aus dem veränderten Umgang mit unserem Schlafen ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem erweiterten Bewusstsein für alle Menschen und zur Umsetzung all jener Lösungen für gesellschaftliche Probleme werden, denen wir als Menschen gegenüberstehen.

Die Grundlagen unseres politischen, demokratischen Systems wurden von den Pythagoreern erträumt (10) und die Entwicklung einer guten Schlafhygiene würde uns wieder Zugang zu jenen allnächtlichen 'traumhaften Lösungen'(11) unserer Lebensprobleme geben, während gleichzeitig unser Immunsystem sich so stabilisieren würde, dass wir auch die Gewohnheit hätten, die so erträumten Lösungen in unserem Leben Wirklichkeit werden zu lassen. In diesem Sinne würden wir Rio Reisers kraftvollen Popsong über das Träumen in unserem Leben verwirklichen: In seinem Lied 'Schritt für Schritt ins Paradies' schließt sein Refrain:

*Ich bin aufgewacht und hab gesehen/woher wir kommen, wohin wir gehen/und der lange Weg, der vor uns liegt/führt Schritt für Schritt ins Paradies.(12)*

So verstanden könnte der Umgang mit unseren Schlafstörungen einen Prozess des Erwachens, bezogen auf das Bewusstsein der Menschheit, begleiten.

Bernhard Schlage im Dezember 2015

### **Literaturhinweise:**

- (1) Rita Carter; Das Gehirn; London 2009
- (2) so geschehen beispielsweise im Film 'Matrix'
- (3) Text über die WHO zu menschlichen Grundbedürfnissen und deren Verwirklichung: [http://www1.uni-hamburg.de/globale\\_zukunft/ausarbeitungen/kloss-quiroya.pdf](http://www1.uni-hamburg.de/globale_zukunft/ausarbeitungen/kloss-quiroya.pdf)
- (4) Dr. Jürgen Zulley; Mein Buch guten Schlaf: Endlich wieder richtig schlafen; München 2010
- (5) Gerald Hüther; Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn; Göttingen 2010
- (6) wie z.B. Patanjali; Die Wurzeln des Yoga; München 1976; S. 28
- (7) Bernhard Schlage; Leben in der Traumhütte; Schamanische Traumarbeit zwischen Wunscherfüllung und Spionagetätigkeit; Kapitel: Dunkelklausur, S. 42; Hannover 2010
- (8) Jean Gebser; Ursprung und Gegenwart - Fundamente der aperspektivischen Welt; Schaffhausen 2007
- (9) Ken Wilber; Halbzeit der Evolution: Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewußtsein; Frankfurt/Main 2009
- (10) Peter Kingsley; Die Traumfahrt des Parmenides; Frankfurt/Main 2000
- (11) gleichnamiger Buchtitel von Klausbernd Vollmar; Krummwisch 2009

## **Schritt für Schritt ins Paradies**

*Du hörst mich singen, aber du kennst mich nicht.  
Du weißt nicht, für wen ich singe, aber ich sing für dich.  
Wer wird die neue Welt bauen, wenn nicht du und ich?  
Und wenn du mich jetzt verstehen willst, dann verstehst du mich.*

### **Refrain:**

*Ich bin aufgewacht und hab gesehen,  
woher wir kommen, wohin wir gehen.  
Und der lange Weg, der vor uns liegt,  
führt Schritt für Schritt ins Paradies.  
Ich hab lang gewartet und nachgedacht.  
Hatte viele Träume und jetzt bin ich wach.  
Wenn wir suchen, finden wir das neue Land.  
Uns trennt nichts vom Paradies außer unserer Angst.  
2x Refrain...  
2x der lange Weg, der vor uns liegt,  
führt Schritt für Schritt ins Paradies.  
3x Schritt für Schritt ins Paradies.*

## **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: [post@bernhardschlage.de](mailto:post@bernhardschlage.de)  
internet: [www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)