

RUEDIGER
DAHLKE

Praxiskurs mit CD

Endlich wieder
richtig schlafen

Das Selbsthilfeprogramm



arkana

RUEDIGER DAHLKE
Endlich wieder richtig schlafen



RUEDIGER DAHLKE

Endlich wieder richtig schlafen

Das Selbsthilfeprogramm



arkana

Diese Ausgabe ist eine überarbeitete Fassung
des 2005 erschienenen Buches von Ruediger Dahlke
»Schlafberater – Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen«.
Die beige CD mit Heilmeditationen erschien erstmals 2002
und ist auch separat als CD sowie als Download erhältlich
unter dem Titel »Schlafprobleme« im arkana audio Programm.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Christine Stecher
Layout und Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen,
unter Verwendung einer Grafik von Iosif Szasz-Fabian, Fotolia.com
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-34170-2

www.arkana-verlag.de



Inhalt

Energiequelle Schlaf	9
Krankheit vorbeugen, Heilung fördern	10
»Anti-Aging«	13
Sich regenerieren und wachsen	17
Bewegung in der Ruhe	18
In der guten Ordnung liegt die Kraft	20
Was Sie über gesunden Schlaf wissen müssen	21
In Schlaf sinken	21
Die Phasen von Ruhe und Aktivität	24
Schlaf vor Mitternacht	27
Körperrhythmen erkennen und beachten	29
Mittagsruhe	31
Schlaf im Alter	34
Sich schlafend und träumend weiterentwickeln	35
Im Schlaf das Bewusstsein für sich arbeiten lassen	35
Mit den Traumbildern zu traumhaften Lösungen gelangen	39
Nächtliche Psychotherapie	42
Mit den Traumwesen kommunizieren	44
Die Seele spricht in Bildern	45

Schlafstörungen erkennen und überwinden	49
Die ganze Nacht kein Auge zugetan?	50
Schlafprobleme als Chancen sehen	51
Angst vor Kontrollverlust	53
Nicht loslassen können	54
Überforderung, Stress	54
Erlernte Programme, Schlafhypochondrie	56
Rhythmusverlust	57
Körperliche Störungen	57
Aufrüttelnde Träume	60
Die Be-Deutung einzelner Schlafstörungen	63
Schnarchen	63
Schlafapnoe	65
Im Schlaf sprechen	67
Mit einem Schrei erwachen	68
Zähneknirschen	69
Die Zähne zusammenbeißen	69
Schmerzhafte Erektionen	70
Muskelzuckungen	71
Rhythmische Bewegungen	72
Schlafwandeln	72
Zu früh erwachen	74
Müde aufwachen	76
Senile Bettflucht	77

Tipps für eine geruhsame Nacht	79
Nur müde ins Bett gehen	80
Für guten Schlaf kämpfen	81
Loslassübungen	83
Sein Tagesmaß finden	83
Im natürlichen Rhythmus leben	84
Muster durchschauen	87
Gedankenspiele, Meditationen, Gutenachtgeschichten	88
Einschlafrituale schaffen	92
Die Schlafzeit objektiv messen	96
Einschlafprobleme nicht belohnen	97
Das Feld des Schlafens verändern	98
Für Ruhe und Dunkelheit sorgen	98
Schlafkleidung gut auswählen	99
Im Vollbad entspannen	100
Kneipp-Übungen	101
Ansteigende Fußbäder	101
Den niedrigen Blutdruck erhöhen	102
Leberwickel	103
Körperliche Bewegung	104
Muskelentspannung	105
Bei Schnarchern für einen sanften Atem sorgen	106
Naturmedizinische Schlafmittel	108
Hände weg von chemischen Schlafmitteln	110
Alkohol taugt nicht als Schlafmittel	111
Fasten	112
Gut aufwachen	112
Das Schlafdefizit abbauen	113

Wie man sich bettet ...	117
Die Ausrichtung des Bettes	117
Erdstrahlen	118
Elektrosmog	119
Chemische Schadstoffe	120
Genügend Wärme	121
Gute Belüftung	122
Pflanzen und Tiere	123
Feng-Shui	124
Das richtige Bettmodell finden	124
Bettbreite und Betthöhe	126
Matratzen müssen gepflegt werden	127
Bettdecken	129
Kopfkissen	130
Bettwäsche	132
Ein Rat zum Schluss	133
Anhang	135
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	135
Adressen	139



Energiequelle Schlaf

Die meisten Menschen verfügen über große Kraftreserven – wir müssen nur erkennen, wo sie versteckt sind und wie wir sie nutzbar machen können. Neben (Atem-)Luft, (Trink-)Wasser und Lebensmitteln ist Schlaf die elementarste Quelle für Gesundheit, Regeneration und Wohlbefinden. Wenn er einer sanften Einladung folgt, kann der Schlaf außerdem etwas wundervoll Beschwingtes ins Leben bringen und der dunklen Seite unserer Existenz besondere Bedeutung verleihen. Wenn er uns sanft in sein Reich entführt, ist auf seinen und den Schwingen der Träume gut reisen.

Unter dem Druck des modernen Lebens machen heute viele die Erfahrung, dass guter, erholsamer Schlaf weder käuflich noch zu erzwingen ist. Denn die Nacht und der Schlaf gehören zum weiblichen Pol der Wirklichkeit, und in diesem Reich ist wenig zu *machen*. Hier können wir lediglich sanft anbahnen und *geschehen lassen* und uns den natürlichen Abläufen und Rhythmen anpassen und fügen.

In der griechischen Mythologie gilt Nyx, die Nacht, als unmittelbar aus dem uranfänglichen Chaos hervorgegangenes Urprinzip. Sie ist die weibliche Urmutter und existierte lange vor allem anderen – also auch vor dem Männlichen und dem Tag. Während sie in jenen frühen Zeiten als Grundlage des Lebens galt, muss Nyx, die Nacht, heute die Menschen geradezu ge-

gen deren Willen zwingen, zu ihren Anhängern zu werden und ihre Gaben zu nutzen und zu genießen

Krankheit vorbeugen, Heilung fördern

Es lohnt sich, für eine ungestörte Nachtruhe zu sorgen. Wer gesund bleiben und vorzeitigen Alterungsprozessen vorbeugen will, muss dem Organismus genug Zeit einräumen, sich zu regenerieren und entstandene Schäden wieder auszugleichen.

In jeder Sekunde bauen wir zehn Millionen Körperzellen ab; folglich müssen wir als Erwachsene in jeder Sekunde auch zehn Millionen Zellen wieder aufbauen, Heranwachsende noch viel mehr. Und diese notwendige Regeneration – wie auch jede andere systemerhaltende Maßnahme – findet vor allem in der Ruhe, also über Nacht, statt.

Unser Körper ist generell so organisiert, dass aktive, nach außen gerichtete Aktionen unter dem Einfluss des archetypisch männlichen sympathischen Nervensystems stehen, während Tätigkeiten, die nach innen auf Selbst- und Arterhaltung zielen, dem archetypisch weiblichen parasympathischen Nervensystem zugeordnet sind. Jede Reparatur erfolgt unter der Oberhoheit des parasympathischen Systems und findet in Ruhezeiten statt, also besonders in der Nacht und während des Mittagsschlafes oder in tiefer Entspannung oder in der Meditation. Der Schlaf wird deshalb auch zur Therapie für viele Symptombilder.

Ausreichend Schlaf stärkt das Immunsystem, indem er die Bildung von Antikörpern fördert und die Blutzuckerregula-

tion verbessert. Insgesamt steigt mit ausreichend gutem Schlaf nicht nur die körperliche Abwehrbereitschaft, sondern auch die Fähigkeit, sich seiner Haut im übertragenen Sinne zu wehren. Außerdem wirkt guter Schlaf vorbeugend bei Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck.

Bei Schlafentzug wird der Organismus sogleich anfällig für Infektionen. Da Schlafentzug alle möglichen Entgleisungen des Stoffwechsels wie etwa Diabetes nach sich zieht, ist davon auszugehen, dass ausreichender Schlaf auf all diese Fließgleichgewichte stabilisierend wirkt.

Gleichermaßen wird das Blutsystem durch Schlafen in Balance gehalten, denn Schlafentzug führt häufig zu Blutdruckkrisen, was sich als niedriger oder hoher Blutdruck zeigt. Außerdem treten bei Schlafentzug Sehstörungen auf, was darauf schließen lässt, dass sich schlafend auch die Augen erholen und wir genügend Schlaf brauchen, um Durchblick zu bewahren und unsere Augen zu schonen.

Überhaupt zeigen uns alle bei Schlafentzug auftretenden Probleme auf ihrer Kehrseite, was bezüglich Quantität und Qualität ausreichender Schlaf für uns leistet und was er uns damit alles erspart. Schlafentzug reduziert drastisch die Konzentrationsfähigkeit, wodurch das Unfallrisiko erheblich steigt. Außerdem werden die solcherart am Schlaf Gehinderten mürrisch, oft auch melancholisch bis depressiv. Sie fangen manchmal an zu zittern, ein typisches Zeichen für aufsteigende Angst. Aus all diesen Tatsachen lässt sich schließen, dass ausreichender Schlaf unsere Stimmung hoch hält, das Nervensystem regeneriert und seine Ordnung wahrt.

Eigentlich wussten Menschen wohl immer, wie heilsam Schlaf ist. Im Schlaf wird am wenigsten Energie benötigt; somit steht genügend Energie für die wichtigen Regenerationsprozesse zur Verfügung. Auch wird im Schlaf unter anderem ein Anstieg von Interleukinen, das sind von Zellen gebildete Kommunikationsproteine, beobachtet. Sie nehmen nachts im Schlaf vermehrt den Kampf mit Erregern auf. Dies ist einer der Gründe für den heute bei schwersten Problemen üblichen Heilschlaf, das künstliche Koma. Ausgehend von der Erfahrung, dass der Organismus im tiefen Schlaf am besten regeneriert, werden Schwerstkranke oder Schwerverletzte in einen medikamentös ausgelösten Tiefschlaf versetzt. Das künstliche Koma zeigt auf seine Art die großen Heilungskräfte, die im Schlaf frei werden, wenn er tief genug und ungestört ist.

Darüber hinaus ist Schlaf auch aus schulmedizinischer Sicht der einfachste und wirkungsvollste Ausgleichsfaktor für einen aus der Balance geratenen Menschen. Als natürlicher Mittler zwischen der Aktivität des vergangenen und der des kommenden Tages kann er helfen, die eigene Mitte wiederzufinden. Bei Schlafentzug und Störung der Traum- oder REM-Phasen, wie manchmal bei stillenden Müttern, kann es sogar zu Halluzinationen kommen, die sich aber durch ausreichenden REM-Schlaf sogleich zurückbilden. Guter Schlaf erhält also neben der körperlichen auch unsere geistige Gesundheit, schlechter Schlaf bedroht sie, indem er der dunklen Seite der Seele, die C. G. Jung »Schatten« nannte, zum Durchbruch verhilft. Guter Schlaf ist in diesem Sinne eine ausgezeichnete Basis für Neu-

anfänge. Man spricht ja auch von wachen oder ausgeschlafenen Typen. Aus der Frische regenerierter Kraft gelangen wir zu einem Zustand, in dem wir uns selbst und der Welt schon am Morgen gewogen sind.

Von den mythischen Kindern von Nyx, der Nacht, kennen wir vor allem Hypnos, den Schlaf, und seinen Bruder Thanatos, den Tod. Allerdings werden beide in unserer Lebenswelt leicht zu Schattengestalten, denn ihr gemeinsames Thema des Loslassens und Hingebens wird gern aus dem Tagesbewusstsein verbannt. Doch durch die Erkenntnismöglichkeiten, die der Schlaf uns bietet, wirkt er auch reinigend. Schlaf bringt uns ins Gleichgewicht, schenkt inneren Frieden und eröffnet darüber hinaus den Ausblick auf die Welt jenseits der Polarität. Die Seele weiß um diese Zusammenhänge, die der moderne Mensch nur zu gern verdrängt oder wirklich vergisst.

»Anti-Aging«

Der Schlaf ist unser wichtigster Jungbrunnen. In diesem Zusammenhang hat das Hormon Melatonin größte Bedeutung, denn es hilft, vorzeitige Alterungsprozesse zu verhindern. Melatonin ist ein natürliches körpereigenes Schlafmittel und ein Baustein für gute Gesundheit. Nur wenn es dunkel ist, wird dieser wertvolle Stoff von der Zirbeldrüse (Epiphyse) ins Blut ausgeschüttet. Guter Schlaf im tiefen Dunkel der Nacht steigert die Melatoninproduktion. Ein ausreichend hoher Melatonin-

spiegel sichert seinerseits wiederum tiefen Schlaf. Ab einer Lichtstärke von 2000 Lux wird die Ausschüttung von Melatonin allerdings vermindert, ab 20 000 Lux massiv beeinträchtigt. Wer sein nach Osten gelegenes Schlafzimmer nicht abdunkelt, wird also im Sommer deutlich weniger schlafen, da die Morgensonne das Melatonin frühzeitig abschaltet.

Über seine schlafspezifische Wirkung hinaus ist Melatonin ein wirksames Antioxidans. Es steigert die Abwehrkraft und hemmt das Wachstum bestimmter Tumore. Im Übrigen scheint das Melatonin der Chef unter den Hormonen zu sein und deren Ausschüttung zu verringern. Auf diese Weise sorgt es für hormonelle Ruhe in der Nacht.

Während des ungestörten Schlafes kann das Melatonin seine Schutzfunktionen entfalten. Wird die Melatoninproduktion durch Störungen der Nachtruhe reduziert, kann dies – auf dem Boden entsprechender seelischer Muster wie in *Krankheit als Symbol* beschrieben – Krebswachstum fördern. All das sind Gründe, warum viele US-Amerikaner Melatonin abends als Pharmakon einnehmen; natürlich wäre es besser, seine natürliche Produktion nicht zu stören.

Der Körper stellt Melatonin aus dem Neurotransmitter und Wohlfühlhormon Serotonin her, das wiederum aus der Aminosäure L-Tryptophan entsteht. Diese Kaskade erklärt vieles, zum Beispiel auch, warum im Herbst, wenn wir bei weniger Sonnenlicht länger schlafen, folglich mehr Melatonin (ver-)brauchen, die Stimmung sinken kann, sogar bis zur Herbst-Winter-Depression. Dann steigt auch der Konsum von Süßigkeiten, weil Süßes, und besonders die Schokolade, etwas L-Tryptophan enthält.