

Dr. Arnd Stein

Gesunder Schlaf – durch Tiefensuggestion

Erholsamer Schlaf zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für körperlich-seelische Gesundheit. Doch leider ist ein ungetrübtes Schlummern für jeden vierten Bundesbürger – zumindest zeitweise – ein Wunschtraum. Nacht für Nacht wälzen sich Millionen von Menschen ruhelos in ihren Betten und fühlen sich am nächsten Morgen müde und zerschlagen, missmutig und gereizt.

Schlafstörungen können die unterschiedlichsten Gründe haben. Äußere Umstände (ungesunder Lebenswandel, Lärmbelästigung) beeinträchtigen die Nachtruhe ebenso wie organische Ursachen (Schmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atemwege). Allerdings sind etwa 90 % aller Schlafprobleme seelisch bedingt. Bereits alltäglicher Ärger oder Kummer, bestimmte Überlegungen und Pläne, vielleicht auch Freude oder Begeisterung können uns innerlich derart aktivieren, dass sich vorübergehend einfach kein Schlaf einstellen will. Die meist noch quälenderen chronischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen werden gern auf den viel zitierten „Dauerstress“ in Beruf und Familie zurückgeführt. Gründliche psychologische Analysen zeigen aber, dass sich hinter diesem bekannten Etikett häufig unbewusste Zwänge, Ängste und Schuldgefühle oder auch unerkannte Depressionen verbergen.

Schlafphasen – Träume – Schlafregulierung

Gesunder Schlaf beschert uns Entspannung, Erholung sowie Regeneration. Ist diese nächtliche Muße nun gleichbedeutend mit absoluter körperlich-seelischer Ruhe und Passivität? Keineswegs. Unser Organismus zeigt sich jetzt zwar wesentlich unempfindlicher gegenüber Umweltreizen, und unser Wachbewusstsein ist aufgehoben, aber unsere „Denkmaschine“ wird nachts nicht abgeschaltet. Sie arbeitet jetzt in einem Wechsel zwischen Ruheperioden und erstaunlicher Aktivität. Die verschiedenen Schlafphasen (man nennt sie auch „Schlafarchitektur“) verlaufen bei allen Menschen in ähnlicher Weise – vorausgesetzt, der Schlaf wird nicht durch innere oder äußere Störfaktoren beeinträchtigt. Zunächst sinken wir in einen leichten Schlaf, der recht bald von einer mitteltiefen Phase abgelöst wird. Danach erreichen wir den Tiefschlaf, der nicht nur an einer Verlangsamung von Atmung und Pulsschlag sowie einem Absinken des Blutdrucks, sondern auch an einer Veränderung der Hirnstromkurve (EEG) erkennbar wird. Langsame Deltawellen signalisieren, dass Körper und Seele gerade eine Erholungspause einlegen.

Doch etwa eine Stunde nach dem Einschlafen ist diese „Rast“ zunächst einmal beendet. Niemand weiß bislang, warum wir nun plötzlich wieder innerlich „in Bewegung“ geraten: Der Kreislauf kommt auf Touren, die EEG-Kurve zeigt Aktivität an, und unsere geschlossenen Augen scheinen mit großem Interesse innere Traumbilder zu verfolgen, denn die Augäpfel wandern ruckartig hin und her. Die Wissenschaft spricht hier von „rapid eye movement“ (zu deutsch: „schnelle Augenbewegung“) und bezeichnet diese Schlafphase, in der wir besonders lebhaft träumen, daher als REM-Schlaf. Da bei erhöhter Aktivität des Gehirns und des Vegetativums der Muskeltonus aber fast völlig erloschen und die Weckschwelle ebenso hoch wie in der Tiefschlafphase ist, wird dieser Zustand auch „paradoxe Schlaf“ genannt. Wenn wir die erste REM-Phase „durchlebt“ haben, beruhigen wir uns wieder – und der zweite Schlafzyklus kann beginnen.

Nun sinken wir wieder durch den mitteltiefen Schlaf in die Tiefschlafphase, woran sich dann erneut der REM-Schlaf anschließt. Ein solcher Zyklus dauert jeweils ungefähr 90 Minuten, sodass wir Nacht für Nacht die einzelnen Schlafphasen mehrmals durchlaufen. Die Tiefe bzw. Länge einzelner Schlafstadien verändert sich allerdings im Laufe der Nacht: Die Tiefschlafphasen fallen immer flacher aus und der REM-Zeitraum vergrößert sich von anfangs 10 bis zu 50 Minuten

in den Frühstunden. Beim Erwachsenen macht diese von lebhaften Träumen begleitete Phase etwa 20 bis 25 % seiner gesamten Schlummerzeit aus.

Während man in den 1950er Jahren noch glaubte, dass wir nur in den REM-Phasen träumen, hat sich später herausgestellt, dass wir auch in den anderen Schlafstadien Traumerlebnisse haben. Nur: Die sogenannten Nicht-REM-Träume sind kürzer, realistischer und weniger aufregend als die gefühlsbetonten, fantasievollen, ja oft grotesken REM-Träume. Auch wenn etwa 20 % der Menschen davon überzeugt sind, nie oder nur ganz selten zu träumen – wir alle sind jede Nacht vom Einschlafen bis zum Aufwachen geistig aktiv. Lediglich die Erinnerungen an Traumerlebnisse sind unterschiedlich ausgeprägt. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese spezielle Erinnerungsfähigkeit mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen zusammenhängt. Wer nur schwer Träume im Gedächtnis behält, der gehört zu den sachlich und praktisch denkenden, nüchtern veranlagten Menschen, die ihre Gefühle gern unter Verschluss halten. Empfindsame, fantasievolle Personen hingegen erinnern sich häufig an einige ihrer nächtlichen „Traumreisen“, die in der Regel turbulenter sind als die Träume der realistischen Zeitgenossen.

Außerdem hängen unsere Traum-Erinnerungen auch mit der Art des Schlafes zusammen. Da wir in den Nicht-REM-Phasen unsere Träume fast völlig vergessen, müssen wir während oder direkt nach einer REM-Phase für einige Minuten wach werden, um den gerade erlebten Traum im Gedächtnis zu behalten. Folglich erinnern sich unruhige und oberflächliche Schläfer an ihre Träume viel besser als Menschen mit einem tiefen Schlaf.

Auch über die Länge der Träume hat die Schlaf-Forschung neue Erkenntnisse gesammelt: Während man noch vor einigen Jahrzehnten glaubte, dass sich unsere Träume in Sekundenschnelle abspielen, wissen wir heute, dass sie viel länger dauern – manchmal zehn oder zwanzig, mitunter sogar fünfzig Minuten. Die Inhalte der meisten Träume sind entgegen der allgemeinen Auffassung keineswegs grotesk und „verrückt“, sondern eher alltäglich. Allerdings: Die surrealistischen Traumerlebnisse bleiben uns besser im Gedächtnis haften.

Traumphantasien sind aber keine spontanen Hirngespinnste, sondern sie hängen teilweise unmittelbar mit unseren Tageserlebnissen zusammen, vor allem, wenn wir belastende oder beängstigende Erfahrungen gemacht haben – und sei es auch nur ein Gruselfilm im Fernsehen, der uns nicht selten bis in den Schlaf verfolgt. Solche „Tagesreste“ überwiegen im ersten Drittel der Nacht, während sich unsere Träume im Morgengrauen mit weiter zurückliegenden Erlebnissen und mit seelischen Konflikten „beschäftigen“.

Träume sind also keinesfalls nur Schäume, sondern Spiegelbilder unserer Erfahrungen, Empfindungen und Gefühle. Jedoch sind diese Botschaften aus unserem Unbewussten oftmals verschlüsselt, sie besitzen also Symbolcharakter. Aufgrund dieser Verwandlung können wir uns viel leichter auch mit solchen Emotionen, Bedürfnissen und Befürchtungen auseinandersetzen, die wir uns eigentlich nicht so gern bewusst machen wollen und deshalb verdrängt haben.

Verarbeiten von Erlebnissen, Empfindungen, Gefühlen, kurz: eine bessere Bewältigung der vielfältigen Anforderungen unseres Lebens – darin scheint eine wesentliche Aufgabe unserer Träume zu liegen. Zudem haben sie vermutlich auch einen biologischen Sinn: Unsere „Traumarbeit“ wird von einigen Wissenschaftlern als notwendiges Training für unser Gehirn aufgefasst, als nächtlicher Test und Probelauf sozusagen, um dieses hoch komplizierte „Computersystem“ stets funktions- und leistungsfähig zu halten.

Aus diesen Gründen ist der ungestörte Verlauf des Schlafprofils für unser körperlich-seelisches Gleichgewicht äußerst wichtig. Umso ernsthafter sollten Sie sich darum bemühen, ausreichend Schlaf zu bekommen. Was aber tun, wenn Sie sich abends schlaflos im Bett wälzen oder –

nachdem Sie endlich den ersehnten Schlaf gefunden haben – nicht durchschlafen können oder nach kurzer Nachtruhe morgens viel zu früh wach werden? Die scheinbar letzte Rettung sieht man allzu oft in den „rosaroten Helfern“, in Schlummerpillen. Selbst wenn das Schlafmittel zunächst einmal die ersehnte Nachtruhe „herbeizaubert“ – ihr Erfolg ist jedoch trügerisch. Denn eine chemische Schlafhilfe bringt keine Heilung, sondern lediglich Dämpfung. Und da ihre Wirkung erfahrungsgemäß recht bald nachlässt, gerät man leicht in Gefahr, die Dosis allmählich zu erhöhen. Hierdurch werden wiederum die ohnehin vorhandenen Nebenwirkungen verstärkt – ganz abgesehen von einer drohenden Tablettenabhängigkeit. Somit erschweren oder verhindern die Pillen letztlich genau das, was man eigentlich erreichen will, nämlich einen gesunden, natürlichen Schlaf.

Allerdings gibt es zwischen den einzelnen Medikamenten zum Teil erhebliche Unterschiede. Die früher verwendeten „klassischen“ Schlaftabletten, die sogenannten Barbiturate, werden heute kaum noch verschrieben, da ihre großen Gefahren nicht nur darin liegen, dass sie eine niedrige Gewöhnungsschwelle haben und sehr schnell abhängig machen, sondern auch durch eine Verkürzung der REM-Phasen die Schlafarchitektur massiv stören. Aus diesen Gründen ging man dazu über, vornehmlich Tranquilizer (aus der Gruppe der Benzodiazepine) als Schlafmittel zu verordnen. Doch damit kam der Patient vom Regen in die Traufe. Auch diese Stoffe besitzen eine erhebliche Toleranzwirkung und ein gefährliches Suchtpotential. Schon nach etwa zwei Wochen Einnahmezeit muss häufig die Dosis erhöht werden und kurz darauf kann sich bereits eine Abhängigkeit einstellen. Das abrupte Absetzen dieser Medikamente führt dann zu Entzugserscheinungen, zur Verstärkung der REM-Phasen mit quälenden Alpträumen und zu einer weiteren Verschlimmerung des Schlafproblems.

Auch andere Präparate, mit denen sich die Schlaf-Forschung befasst, können zwar den Hirnstoffwechsel regulieren, nicht aber einen ungesunden Lebenswandel, falsche Schlafgewohnheiten oder seelische Konflikte wettmachen.

Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf

Bevor Sie die CD „Gesunder Schlaf“ anwenden, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie für Ihre Nachtruhe günstige Voraussetzungen schaffen:

- Ein voller Magen schläft nicht gut. Deshalb gilt die Faustregel: Zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr essen!
- Zu viel Alkohol kann zwar die Müdigkeit verstärken und das Einschlaftempo erhöhen, aber die Tiefschlaf- und REM-Phasen verkürzen. Die unangenehmen Folgen: Morgens fühlen Sie sich müde und zerschlagen, mürrisch und schwunglos. Ihre Konzentration und Ihre Leistungsfähigkeit werden erheblich beeinträchtigt.
- Genussmittel wie Kaffee oder colahaltige Getränke sind echte Muntermacher, also wenig geeignet als Schlummertrunk. Auch zu starkes Rauchen (besonders die Zigarette vor dem Einschlafen) kann die natürlichen Schlafzyklen empfindlich stören.
- Meiden Sie Gespräche über Probleme und Konflikte oder gar hitzige Diskussionen vor dem Schlafengehen. Eine lockere Plauderei oder eine seichte Lektüre können viel besser von Alltagskonflikten ablenken und die nötige „Bettschwere“ fördern.
- Versuchen Sie nicht, den Schlaf mit Gewalt zu erzwingen. Denn eine solche krampfhaft Anstrengung bewirkt meist das Gegenteil, weil hierdurch ja gerade jene Entspannung verhindert wird, die der ersten Schlafphase vorausgehen muss. Strecken Sie stattdessen die Waffen und kämpfen Sie nicht gegen die Schlaflosigkeit, sondern üben Sie sich in Gelassenheit. Sagen

Sie sich: „Wenn ich jetzt nicht einschlafen kann, ist das auch keine Katastrophe, weil sich mein Körper früher oder später seinen Schlaf ganz von selbst holt.“ Nicht selten ist nämlich eigentlich nur Ihre Angst vor der Schlaflosigkeit, also eine negative Erwartungshaltung (sprich: negative Selbstsuggestion), für die Schlafstörung verantwortlich.

Mit Hilfe der folgenden Strategie wird es Ihnen sicherlich immer besser gelingen, Ihr Unbewusstes zu einem besseren Schlafverhalten „umzuprogrammieren“.

1. Schritt: Ein positives Suggestionsprogramm wird Ihnen nur dann einen dauerhaften Erfolg beschere können, wenn Sie Ihre negativen Vorstellungen und pessimistischen Äußerungen allmählich abbauen. Deshalb sollten Sie Ihre Gedanken und Worte in nächster Zeit einmal genauer unter die Lupe nehmen. Prüfen Sie, wie oft Sie ein Missgeschick beklagen, den Teufel an die Wand malen oder eine scheinbar hoffnungsvolle Formulierung durch das verräterische Wörtchen „aber ...“ sofort wieder entwerten und ins Gegenteil verkehren. Und achten Sie auch darauf, wie oft Sie eine Bagatelle mit „Katastrophen-Bezeichnungen“ (wie furchtbar, schrecklich, grauenvoll, entsetzlich, verheerend) aufbauschen. Entscheiden Sie sich in Zukunft besser für Redensarten wie: „Das ist schade (betrüblich, enttäuschend), doch ...“ – und fügen Sie unmittelbar eine optimistische Zukunftserwartung an. Ihr Unbewusstes wird sich dann umgehend auf die Suche nach einer positiven Veränderung begeben!

2. Schritt: Schließen Sie vor dem Einschlafen etwa zwei bis drei Minuten Ihre Augen und „tauchen“ Sie in ein angenehmes Vorstellungsbild ein – wie Meeresstrand, Blumenwiese, Bergwanderung. Natürlich können Sie sich auch abstrakte innere Bilder (wie Farbwahrnehmungen) vorstellen, denn Ihrer Kreativität sind bei dieser Fantasiereise keinerlei Grenzen gesetzt.

3. Schritt: Öffnen Sie Ihre Augen wieder und lesen Sie nun mit ruhiger (halblauter oder geflüsterter) Stimme die unten aufgeführten Suggestionen. Sie können aus dem Gesamtangebot der Leitsätze selbstverständlich eine Auswahl treffen und Ihre Liste auch mit persönlichen Suggestionen ergänzen, falls Ihnen der eine oder andere für Sie wichtige Gedanke fehlt. Achten Sie dabei aber unbedingt auf den wichtigen Grundsatz, dass Sie Ihre Suggestionen – wenn irgend möglich – positiv formulieren (z. B. „Ich fühle mich frei!“ anstatt „Ich habe keine Angst!“).

4. Schritt: Lesen Sie die Suggestionen ein zweites Mal halblaut oder mit geflüsterter Stimme. Denn auch für jene Menschen, die auf ein mechanisch-monotones „Aufsagen“ formelhafter Vorschläge eher mit Ablehnung reagieren, hat sich eine zwei- bis dreimalige Wiederholung eines sinnvoll aufeinander abgestimmten „Suggestionsnetzes“ als akzeptabel und effektiv erwiesen.

5. Schritt: Lesen Sie das Programm zum dritten Mal, jetzt aber „leise“, also ohne zu sprechen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei Ihre Sprachmuskulatur nicht bewegen, sondern die Suggestionen wirklich nur denken – und auf diese Weise verinnerlichen.

6. Schritt: Schließen Sie nach der dritten Lektüre Ihres Programms erneut die Augen und lassen Sie nun die CD „Gesunder Schlaf“ in aller Ruhe auf sich wirken.

Wenn Sie diese Hinweise beherzigen, werden Sie mit Hilfe der Tiefensuggestion sicherlich schon bald vor dem Einschlafen jene angenehme Entspannung erleben, aus der Sie – mühelos und sanft – zunächst in den ersten Schlafzyklus und schon bald in eine wirklich erholsame Nachtruhe sinken.

Die erstaunlichen Fähigkeiten Ihres Unbewussten können Sie übrigens mit dem sogenannten „Kopfuhr-Experiment“ besonders eindrucksvoll erleben: Suggestieren Sie sich eine bestimmte Uhrzeit, zu der Sie morgens wach werden möchten. Vermutlich machen Sie am nächsten Mor-

gen tatsächlich die erstaunliche Erfahrung, dass Sie auch ohne Wecker präzise zur „programmierten“ Zeit Ihre Augen aufschlagen.

Die folgenden Leitsätze zielen sowohl auf einen körperlich-seelischen Entspannungszustand, auf einen natürlichen Schlafverlauf, auf angenehme Träume als auch auf ein frisches und munteres Erwachen am nächsten Morgen.

Schlaf fördernde Suggestionen

Ich kann jetzt abschalten, die Dinge einfach geschehen lassen, tiefer sinken, mich wohlfühlen, träumen.

Ich fühle mich ganz schwer und warm, zufrieden, entspannt, müde.

Ich sinke jetzt tiefer und tiefer. Ich brauche nichts zu tun, kann abschalten, mich wohlfühlen, schlafen.

Gestern ist vorbei – morgen wird sich schon alles regeln.

Mein Unbewusstes zeigt mir, wie ich entspannt einschlafen und erholsam durchschlafen kann.

Es gibt nichts mehr, was mich stört.

Ich habe in mir die Möglichkeit, tief, gesund und erholsam zu schlafen – die ganze Nacht.

Wenn ich morgen früh wach werde, fühle ich mich frisch und munter, erholt und ausgeschlafen.

Immer wenn ich abends ins Bett gehe, kann ich mich einfach fallen lassen – tief und erholsam schlafen.

Meine Augenlider werden ganz schwer.

Ich bin frei, mich jeden Morgen frisch und munter zu fühlen und mich auf den neuen Tag zu freuen.

Ich kann lernen, meinen Mitmenschen offen, gelassen und selbstbewusst zu begegnen.

Ich vertraue meinen unbewussten Kräften – und werde Tag für Tag weitere Fortschritte machen.

Gleichmut und Gelassenheit können früher oder später meine gesamte Persönlichkeit erfüllen.

Meine heitere Unbeschwertheit und Gelassenheit übertragen sich auf meine Mitmenschen.

Es wird mir klarer, dass allein in meinen positiven Gedanken der Schlüssel zu meinem Selbstbewusstsein liegt.

Je besser ich lerne, an meine inneren Kräfte zu glauben, desto stärker wird mein Selbstvertrauen sein.

Meine Mitmenschen wundern sich über meine Gelassenheit und mein Selbstbewusstsein.

Es fällt mir immer leichter, meine Gefühle offen auszusprechen.

Ich bin frei zu lernen, mich in allen Bereichen meines Lebens gelassen und selbstbewusst zu fühlen.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie ich meine Gelassenheit und mein Selbstbewusstsein stärken kann.

Ich kann meine innere Stärke, mein Selbstvertrauen und mein Selbstbewusstsein mehr und mehr entwickeln.

Selbstbewusster werden heißt: meine Möglichkeiten und Fähigkeiten entfalten.

Ich kann meine Wünsche offen aussprechen und durchsetzen – gelassen, aber konsequent, freundlich, aber entschieden.

Wenn ich meinen unbewussten Kräften vertraue, kann ich mich gelöst und frei, unbeschwert und selbstsicher fühlen.

Während mein Schlaf ganz natürlich verläuft, können mein Körper und meine Seele neue Kräfte und frische Energie schöpfen.

Morgen früh kann ich mich ganz frisch und munter fühlen.

Jedes Mal wenn ich abends im Bett liege, kann ich immer schwerer und müder werden und meine innere Ruhe genießen.

Ich bin gelassen und zuversichtlich – denn mein Schlaf kommt ganz von selbst.

Meine Augenlider werden immer schwerer.

Es macht mir Spaß, zu schlafen und zu träumen.

Es fällt mir jeden Abend leichter, mich einfach fallen zu lassen, müde zu werden und einzuschlafen.

Je mehr ich die Dinge geschehen lasse, desto leichter kann ich abends meinen Schlaf finden.

Mein Schlaf verläuft ganz natürlich – mein Körper und meine Seele können gleich neue Kräfte schöpfen.

Meine innere Ruhe macht mich froh und zufrieden, meine Gelassenheit schenkt mir einen ganz natürlichen, erholsamen Schlaf.

Meine Augenlider sind jetzt ganz schwer.

Ich bin ganz schwer und warm, ruhig, zufrieden, entspannt, müde.

Ich kann jetzt schlafen und etwas Schönes träumen.

***Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Gesunder Schlaf“ ist das Tiefensuggestions-
Programm „Bewusster und angenehmer träumen“.***