

Frauke und Wilfried Teschler

# Einfach schlafen

Mit Leichtigkeit **einschlafen**,  
**durchschlafen** und **erholt aufwachen**



*nymphenburger*

## Inhalt

- Ausgeschlafen ist das Leben schöner 7**
- Was geschieht, während wir schlafen? 10**
- Faktoren, die den Schlaf beeinflussen 22**
- Das New-Polarity-Schlaftraining 31**
-  Den Stress reduzieren 34
-  Die Nerven stärken 39
-  Sich den Sorgen stellen 43
-  Zur Ruhe kommen 47
-  Guten Morgen! 52
- Checkliste für einen gesunden Schlaf 57**
- Lesetipps und Informationen 60**
- Die Autoren 64**

## Was geschieht, während wir schlafen?

Schlaf ist weit mehr als nur ein Zustand des Nicht-Wachseins, in den wir fallen, wenn wir müde sind und uns erholen müssen. Seit dem 20. Jahrhundert wird er von der medizinischen Schlafforschung genau untersucht und man hat dabei festgestellt,

**Der Schlaf ist sehr komplex** – welcher komplexer Vorgang unser Schlaf eigentlich ist.

Auch wenn die Schlafforschung die Regelmechanismen und Funktionen des Schlafes bis heute nicht vollständig klären konnte, so wird die vielfältige und vitale Funktion, die der Schlaf für den Körper und die Seele hat, doch immer deutlicher.

Im Folgenden haben wir einige wichtige Erkenntnisse zum Thema Schlaf für Sie zusammengefasst. Wir haben festgestellt, dass ein Mensch, der über ein solides Hintergrundwissen verfügt, achtsamer mit sich und dem eigenen Schlafverhalten umgeht. Darüber hinaus ist dieses Wissen nützlich, um Störfaktoren erkennen zu können.

## Die Schlafphasen

Im Schlaf ist unsere bewusste Wahrnehmung weitestgehend ausgeschaltet und wir haben, mit Ausnahme mancher Träume, keine Erinnerung an ihn.

Wir durchlaufen im Schlaf bis zu fünf verschiedene Phasen, die unterschiedliche Bedeutungen für den Organismus haben.

Diese Schlafphasen werden durch charakteristische Merkmale in Bezug auf Gehirnaktivität, Motorik, Blutdruck, Herzschlag, Atmung und die Tatsache, wie leicht ein Mensch aus dem Schlaf zu wecken ist, unterschieden.

In der **Einschlafphase** gleitet man in einen Dämmerzustand, aus dem man leicht geweckt werden kann. Geschehnisse in der Außenwelt werden noch schwach wahrgenommen und Erinnerungen an das Tagesgeschehen tauchen auf. Die Muskulatur entspannt sich, was mit unkontrollierbaren Muskelzuckungen einhergehen kann, und die Gehirnaktivität nimmt langsam ab.

Die darauf folgende **2. Schlafphase** ist ebenfalls eine Leichtschlafphase, da man nach wie vor leicht zu wecken ist. In ihr nehmen Muskelspannung und Gehirnaktivität weiter ab. In dieser Phase werden aller Wahrscheinlichkeit nach vorwiegend Tageserlebnisse verarbeitet.

Die **3. Schlafphase** zählt nun schon zu den Tiefschlafphasen. Die Gehirnaktivität verringert sich weiter, die Bewegungsaktivität

**Jede Schlafphase hat eine besondere Bedeutung für den Organismus**

kommt fast ganz zum Erliegen, man ist ganz entspannt. Der Blutdruck fällt ab, der Herzschlag und die Atmung sind verlangsamt, die meisten Körperfunktionen sind weitestgehend reduziert.

Die 4. Schlafphase unterscheidet sich nur graduell von der vorherigen durch noch weiter verringerte Gehirnaktivität. Die dritte und die vierte Schlafphase bilden zusammen den Tiefschlaf.

Der Tiefschlaf dient offensichtlich der körperlichen Regenera-

**Im Tiefschlaf regeneriert sich der Körper** tion, was dadurch verdeutlicht wird, dass im Tiefschlaf verstärkt Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Die Wachstumshormone fördern die Wundheilung, die Eiweißsynthese, den Knochen-

und Muskelaufbau und stimulieren das Immunsystem. Sie sind unerlässlich für alle Reparaturarbeiten im Körper. Wachstumshormone sind in hoher Konzentration im Blut vorhanden, wenn wir uns im Tiefschlaf befinden. Gegen Morgen nimmt ihre Konzentration wieder ab.

Eine Tiefschlafphase endet nach etwa 20 Minuten. Dabei verändert sich die Gehirnaktivität und die Bewegungsaktivität nimmt zu. Der Schläfer erwacht jedoch nicht, sondern geht wieder in den leichteren Schlaf über.

Auf den leichten Schlaf folgt nun relativ schnell der **REM-Schlaf**, der nach den ihn begleitenden schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) benannt ist.

Diese Schlafphase weist Merkmale auf, die sie stark von den anderen unterscheidet. Die Gehirnaktivität ist hoch, es treten in

rascher Abfolge intensive Augenbewegungen auf, Herzschlag, Atmung und Blutdruck verstärken sich und es kommt zu sexuellen Reaktionen (Erektion und vermehrte Durchblutung der Vagina). Das Besondere dabei ist, dass all dies bei einer vollständigen Erschlaffung der Skelettmuskulatur, sprich der Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur geschieht. Die Muskulatur der Organe erschlafft natürlich nicht.

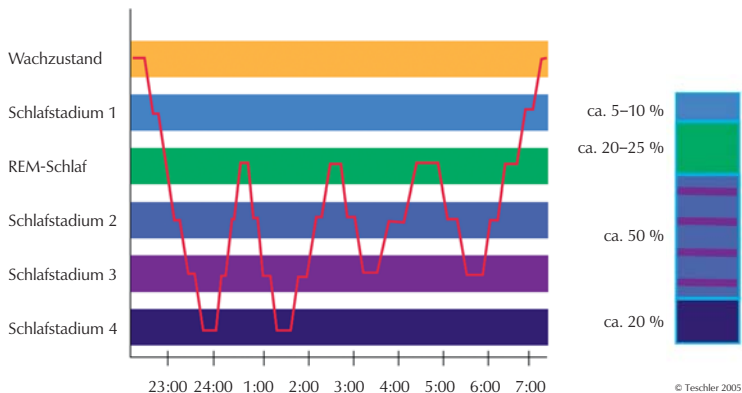
Bei einem gesunden Menschen laufen die geschilderten Schlafphasen in der beschriebenen Reihenfolge mehrmals hintereinander ab. Jeder dieser sogenannten Schlafzyklen dauert ca. 80 bis 120 Minuten, sodass ein Mensch, der sechs bis acht Stunden schläft, den Zyklus drei- bis viermal in der Nacht durchläuft.

**Die einzelnen Schlafphasen laufen mehrmals hintereinander ab**

Zu Beginn der Nacht liegt die Betonung des Zyklus mehr auf dem Tiefschlaf, die Tiefschlafphasen sind dann besonders ausgedehnt. Gegen Ende der Nacht liegt die Gewichtung mehr auf den REM-Phasen, der REM-Schlaf nimmt zeitlich zu und die Tiefschlafphasen nehmen ab.

Damit Sie sich diesen Ablauf einmal vor Augen führen können, haben wir einen solchen Schlafzyklus schematisch in einer Grafik dargestellt. Was Sie in der Abbildung sehen, stellt eine Idealverteilung dar, die in der Realität so selten vorkommt. Das Grundprinzip ist bei einem gesunden Schläfer jedoch immer vorhanden.

## Schlafstadien und deren Anteil am Schlaf eines Erwachsenen



Aus dem Schaubild wird deutlich, dass sich unser Schlaf zwischen zwei Polen bewegt: dem Tiefschlaf und dem REM-Schlaf. Man nahm lange Zeit an, der REM-Schlaf sei aufgrund der heftigen Augenbewegungen der Traumschlaf schlechthin, und ging davon aus, dass im Tiefschlaf nicht geträumt werde. Heute deutet jedoch vieles darauf hin, dass wir in allen Schlafphasen träumen, die Träume jedoch verschiedene Qualitäten besitzen. Die besondere Bedeutung des REM-Schlafes scheint vor allem im Leeren der Speicher unseres Kurzzeitgedächtnisses, die wir tagsüber mit Informationen füllen, und in der Verarbeitung dieser Informationen zu liegen. Den REM-Schlaf kann man von daher als den Erholungsschlaf für unser Gehirn bezeichnen.