

Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens

Wir wissen über den Schlaf viel mehr als noch vor 100 Jahren, und trotzdem ist es wenig, verglichen mit dem, was noch in der Antike bekannt war und sich dort in den mythischen Gestalten der Nacht ausdrückte. Auch im Osten hüten die verschiedenen Traditionen bis heute ein reiches Wissen über den Schlaf vom tibetischen Traummyoga bis zum Yogaschlaf des Hinduismus. Wir aber haben zunehmende Probleme selbst normalen Schlaf zur Regeneration zu finden und sind sogar eigenartig hilflos bezüglich unserer Kinder, die uns mit ihren Schlafproblemen auf Trab halten.

Halbwegs verzweifelte Eltern fahren die Kleinen mit dem Auto um den Block, damit sie einschlafen. Wenn sie sie dann vorsichtig und möglichst ruhig wieder aus dem Auto ins Bettchen verfrachten wollen, wachen sie oft auf und das Drama beginnt von neuem. Dahinter steckt die moderne Unfähigkeit, Rhythmen zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Früher wurden Kinder viel mehr auf den Armen gewiegt oder in Wiegen geschaukelt. Heute haben wir dafür weder Verständnis noch Zeit.

Daraus geborene Versuche, Rhythmus von Maschinen nachahmen zu lassen, schlagen fehl, da diese immer nur Takt produzieren, Rhythmus sich aber zu Takt wie Leben zu Tod verhält. In dieses Dilemma platzt eine Schweizer Erfindung namens „Sleepy“ hinein. Vier kleine himmelblaue Scheiben unter die Kinderbettpfosten gelegt, vermitteln geradezu himmlisch schwingende Erfahrungen während der ganzen Nacht. Das Prinzip ist einfach und beruht darauf, das Kind in seinem eigenem Rhythmus schwingen zu lassen, indem die Mischung aus Herz- und Atemrhythmus zur Grundlage einer sanft wiegenden Bewegung wird.

Seit 15 Jahren machen wir im Heil-Kunde-Zentrum in Johanniskirchen gute Erfahrungen mit einem im Endeffekt ähnlichen System unter unseren Therapieliegen. Die in ihrem eigenem Atemrhythmus schwingenden Patienten fühlen sich, ohne dabei das sanfte Wiegen besonders zu bemerken, nach kurzer Zeit tief entspannt und kommen so viel leichter an die inneren Seelenbilderwelten heran.

Während von außen herbeigeführte Bewegungen im Sinne des Wiegens leicht zu Schwindelerscheinungen führen, hat die Eigenschwingung den unübersehbaren Vorteil ausschließlich angenehme Empfindungen auszulösen. Die Patienten sinken deutlich rascher und leichter als auf unbeweglichen Therapieliegen in tiefe Entspannung, die für unsere Psychotherapie notwendig ist. Hier eine ideale Ausgangsbasis für die Behandlung von Schlafstörungen zu vermuten, lag nahe. Leider aber ist unser System dazu zu instabil. „Sleepy“ hat hier neue Perspektiven eröffnet, wenn auch vorerst erst einmal für Kinder.

Natürlich kann auch dieses System dem Kind nicht den Rhythmus der Mutter ersetzen. Aber andererseits muss das Kind ja von nun an sowieso seinen eigenen Lebensrhythmus finden. Dass so kleine Reize bereits enorme Wirkung haben, wissen wir längst aus der Homöopathie. Mein Lehrer, Willibald Gawlik, wie John F. Kennedy ein großer Verehrer des Schaukelstuhls, hielt das Pianissimo für die stärkste Kraft in der Medizin. Das Arndt-Schulz'sche Gesetz bestätigt das. Es lautet sinngemäß: minimale Reize fachen die Lebenskraft an, schwache Reize fördern sie, starke schwächen und extreme Reize blockieren sie sogar.

So wird es verständlich, dass der sanfte nächtliche Wiegerhythmus, der sich aus der Summe der körpereigenen Rhythmen ergibt, einen gewaltigen Unterschied im Leben machen kann. Die ganze Nacht mit sich in Einklang zu schwingen, ist eine wundervolle Möglichkeit zu regenerieren und neue Kräfte zu sammeln.

Wie stark die Vorliebe für Rhythmus ist, zeigt sich daran, dass das Leben von Anfang an schwingt, wenn nämlich der mütterliche Atem- bzw. Zwerchfellrhythmus das Fruchtwasser und damit das Ungeborene in permanente Schwingung versetzt. Danach wiegen wir Kinder auf den Armen, in Wiegen, bauen ihnen Schaukeln und vermitteln auf Volksfesten Freude an schaukelnden und wiegenden Erfahrungen. Verliebte wiegen sich auf Hollywoodschaukeln oder beim Tanzen in den Armen. Auf Ruder und Tretbooten genießen nicht wenige die wiegenden Bewegungen der Wellen, die eine eigenartig unerklärliche Geborgenheit vermitteln. Allerdings kann hier auch Widerstand gegen zu stark empfundene Schaukelbewegungen auftreten und eine Art See- oder Bewegungskrankheit auslösen. Allerdings nur, wenn man sich dem Schaukeln und Schwanken nicht bewusst hingibt. Sobald man ganz mit der Bewegung des Bootes mit geht, verwandelt sich der Schwindel in Schwingen und ein angenehmes Lebensgefühl breitet sich aus.

Für Kleinkinder lassen wiegende Bewegungen den Übergang aus der Fruchtwasserwelt, die das Kind ständig im Atemrhythmus der Mutter mitschwingen ließ, in die polare Welt der Gegensätze sanfter und natürlicher werden. Wie beruhigend und sogar das Leben fördernd der Rhythmus der Mutter ist, verrät die Känguruh-Methode der österreichischen Ärztin Marina Marcovich, bei der sich die Mütter ihre Frühgeborenen auf den nackten Bauch binden, anstatt sie in technischen Brutkästen abzugeben. Der beste High-tech-Inkubator kann mit dem natürlichen Rhythmus der Mutter nicht mithalten. Im Leben moderner Mütter sind die Möglichkeiten ihr Kind am eigenen Rhythmus teilhaben zu lassen, aber eher beschränkt.

Insofern passt ein System wie „Sleepy“ gut in unsere Zeit, die Eigen- und Selbstständigkeit hoch hält. So wird dem Kind von Anfang an ein lebendiges Schwingungsgefühl in Gestalt des eigenen Rhythmus vermittelt. Es wird, was Rhythmus

anbelangt, sehr früh selbständig und findet rasch zu seiner eigenen verlässlichen Schwingung, die sich aus einer Mischung aller vom Körper selbst hervorgebrachten Rhythmen ergibt.

Dass die Sleepy-Scheiben die Einschlafdauer spürbar verkürzen und Durchschlafen fördern, wird so erklärlich. Und natürlich werden solche Kinder auch ausgeglichener. Wer seinen eigenen Rhythmus findet und in ihm schwingt, kommt von selbst in Balance. Mit sich selbst in Harmonie, geht vieles besser und manches wie von selbst.

Vieles spricht für die Theorie, dass der vergleichsweise langsame Atemrhythmus auf diesem schwingenden Weg den viel schnelleren Rhythmus des Herzens in eine ruhigere und damit entspanntere und zugleich entspannendere Frequenz bringt. Inwieweit diese in der Psychotherapie beobachtete Tendenz auch bei Kindern und im Zusammenhang mit dem „Sleepy“ eine Rolle spielt, müsste weiter untersucht werden. Auf den ersten Blick ergibt sich jedenfalls kein Hinweis, warum dieses Prinzip nicht auch bei den Kleinsten gelten und seine heilsamen Wirkungen entfalten sollte.

(6534 Anschläge mit Leerzeichen)

Ein erheblicher Vorteil der Systems ist auch, dass keinerlei Störfeld entsteht, da völlig auf Strom verzichtet wird. Ein anderer wichtiger Punkt ist die Sicherheit, die das System bietet durch die Lebendigkeit, die es ins Spiel bringt. Wenn Rudolf Steiner recht hat und alles Leben Rhythmus ist, kann das Sleepy-System als lebenserhaltend angesehen werden, vermittelt es doch ständig Rhythmus. Das ist im Hinblick auf den immer bedrohlicher werdenden sogenannten „plötzlichen Kindstod“ immerhin eine Chance, die beobachtet werden sollte. Ein Kind, das geborgen in seinem eigenen Rhythmus schwingt, dürfte weniger leicht aus dem Leben fallen. Möglicherweise kann Sleepy helfen, eines der beängstigendsten Probleme der modernen Neugeborenen-Medizin zu bessern. Technisch ließe sich ein Sensor mit dem Schwingsystem koppeln, um Alarm zu schlagen, falls das Schwingen aufhört und folglich auch das Leben. Falls es unter dem Einsatz von Sleepy noch so weit kommt, wäre es zumindest eine gute Methode, das Phänomen so frühzeitig zu entdecken, dass rechtzeitige Hilfe im Sinne von Reanimation denkbar wird.

(6524 ohne Leerzeichen)

„Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens“ Integral Verlag

CDs: 1. „Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens“

2. „Erquickende Entspannung – mittags und abends“ (beide Integral-Verlag)

3. „Traumreisen“ Rhythmusverlag info@Rhythmusverlag.de Tel. 08564-940 7474

4. „Schlafprobleme“ Goldmann Arkana-Audio

Info zur Arbeit von Ruediger Dahlke: www.dahlke.at