

CHARLIE MORLEY

BEWUSST SCHLAFEN UND TRÄUMEN



5 KRAFTVOLLE PRAKTIKEN,
UM STRESS UND TRAUMA ZU VERARBEITEN



NXT
LVL
VERLAG

Charlie Morley

Bewusst schlafen und träumen

5 kraftvolle Praktiken, um Stress und Trauma zu
verarbeiten



Titel der Originalausgabe:

*Wake Up to Sleep. 5 Powerful Practices to Transform Stress & Trauma
for Peaceful Sleep & Mindful Dreams.*

© 2021 by Charlie Morley

Carlsbad/CA, New York City, London, Sydney, New Delhi: Hay-
House www.hayhouse.com

Deutsche Ausgabe:

© 2022 NEXT LEVEL Verlag, ein Imprint der MOMANDA
GmbH, Rosenheim

www.next-level-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung aus dem Englischen: Maria Müller-de Haën

Lektorat der Printausgabe: Gitta Lingen

Cover: Guter Punkt, München, nach dem Cover der englischspra-
chigen Originalausgabe

Foto des Autors: Mindvalley

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

E-Book-Umsetzung: Brockhaus

ISBN 978-3-949458-48-4 eISBN 978-3-949458-47-7

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

Für Keith McKenzie und alle, die gedient haben

Inhalt

Liste der Übungen

Vorwort von Dr. Sunil Kariyakarawana

Einleitung

Teil I: Schlafbewusstheit

Kapitel 1: Ein Drittel unseres Lebens

Kapitel 2: Wissen ist Macht

Kapitel 3: Den Schlaf dokumentieren: das Nachttagebuch

Teil II: Ruhe und Entspannung

Kapitel 4: Gestresster Schlaf

Kapitel 5: Hypnagoge Achtsamkeit

Kapitel 6: Ruhe- und Entspannungsübungen

Kapitel 7: Trauma und PTBS

Teil III: Und atmen ...

Kapitel 8: Richtig atmen

Kapitel 9: Kohärente Atmung

Kapitel 10: *Breath-Body-Mind*

Teil IV: Albtraum-Integration

Kapitel 11: Albträume

Kapitel 12: Nachtangst und Schlaflähmung

Kapitel 13: Übungen zur Albtraum-Integration

Teil V: Luzides Träumen

Kapitel 14: Mit Monstern Freundschaft schließen

Kapitel 15: Praktiken des luziden Träumens

Zum Abschluss

Anhang: Praktiken zur Schlafhygiene

Hinweise und Referenzen

Danksagung

Kommentare zum vorliegenden Buch

Über den Autor

Kurse

Liste der Übungen

- Das Nachttagebuch
- Yoga Nidra
- Hypnagoge Achtsamkeit
- Hypnagoge Affirmationen für guten Schlaf
- Progressive Muskelentspannung
- Nickerchen
- Kohärente Atmung – Warm-up
- Kohärente Atmung
- *Breath-Body-Mind*
- Kreis der Beschützer
- 4–7–8-Atmung
- Alpträum-*Rescripting*
- Wechselseitige Nasenatmung 4–4–8 zur schnellen Beruhigung
- Hypnopompe Achtsamkeit (Meditation mit der Schlummertaste)
- Planung luzider Träume
- Träume erinnern und dokumentieren
- Traumzeichen
- Realitätschecks
- Die Seltsam-Technik
- Hypnagoge Affirmation
- Bewusstes Einschlafen



Dr Sunil M. Kariyakarawana
B.A. honours. (Kel), M.A. (Ottawa) PhD (Cornell)
Buddhist Civilian Chaplain to the Military
Chaplains Branch
Headquarters London District



ARMY

Vorwort

Im dritten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts mit all seinen wissenschaftlichen und technologischen Fortschritten durchlebt die Menschheit eine aufregende, spannende Phase in der »Außenwelt«; was unsere »Innenwelt« angeht, scheinen wir jedoch nach wie vor nicht sehr viel zu wissen.

Das erinnert mich an eine alte Sage über eine mächtige Gottheit, die beim Umherwandern im Himalaja das »Geheimnis des Glücks« für die gesamte Menschheit fand, es aber aus Eifersucht vor den Menschen verbergen wollte. *Sollte ich es auf dem Gipfel eines Himalaja-Bergs verstecken? Oder sollte ich es auf dem Grund des tiefsten Ozeans verbergen?*, überlegte der Gott. Schließlich kam er zu dem Schluss, am besten könnte er etwas vor den Menschen »direkt unter ihrer eigenen Nase« verstecken, da sie überall in der Außenwelt suchen würden, bevor sie sich auf die Suche in ihrem Inneren machten.

Es war tatsächlich der historische Buddha, der »außergewöhnliche Mensch«, der entdeckte, dass »das Geheimnis des Glücks direkt unter der eigenen Nase liegt und der eigene Atem ein Tor zum eigenen Herzen und Geist ist«.

Auf Grundlage dieser uralten Weisheit und unter Berücksichtigung der modernen wissenschaftlichen Forschung entwickelt Charlie Morley seit vielen Jahren sein »*Mindfulness of Dream & Sleep*«-Programm. Als junger Forscher und engagierter, praktizierender Buddhist hat er sich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis auf diesen Bereich spezialisiert. Charlie arbeitet mit Veteranen und aktiven Mitgliedern der britischen Streitkräfte zusammen, was seine Forschungen auf ein neues Niveau gehoben hat; er hat Pionierarbeit geleistet, und die bahnbrechenden Ergebnisse wurden positiv aufgenommen.

3-Sterne-General und Diversity-Champion Generalleutnant Robert Magowan, Leiter der »Defence Mindfulness Steering Group«, des Lenkungsausschusses für Achtsamkeit im Verteidigungswesen, hat Charlies Arbeit schon immer bewundert:

Mit seinem bahnbrechenden »Mindfulness of Dream & Sleep«-Programm hat Charlie in der britischen Verteidigungsgemeinschaft bereits große Erfolge erzielt. Zweifellos werden die Techniken und Ansätze, die er vertritt, auch weiterhin von Interesse und Nutzen für all diejenigen sein, die Militärdienst leisten und von denen erwartet wird, dass sie unter schlimmsten Umständen bestes Verhalten an den Tag legen. Ich bin Charlie sehr dankbar für die Arbeit, die er bereits geleistet hat und die er, wie ich weiß, auch weiterhin leisten wird.

Lt. General R.A. Magowan CB, CBE,
stellvertretender Befehlshaber des britischen strategischen Kommandos und Generalkommandant der Royal Marines

Die 5 Hauptpraktiken, auf die Charlie in diesem Buch eingeht, sind gut recherchiert und stützen sich textlich auf die alten buddhistischen Weisheiten und Einsichten des Pāli-Kanons. Die dritte der 5 Praktiken – das kohärente Atmen – wurde vom Buddha selbst im Achtsamkeits-Sutra explizit als vierte (»Beruhigung des Atems«) der 16 Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung erwähnt.

Als erster buddhistischer spiritueller Betreuer von mehr als 5000 Buddhisten, die in den letzten 16 Jahren in den britischen Streitkräften Wehrdienst geleistet haben, kann ich voller Überzeugung sagen, dass der junge Charlie viel zu bieten hat, nicht nur für die Mitglieder der Streitkräfte, sondern für die gesamte Menschheit, besonders in dieser Zeit, in der wir uns an einem Scheideweg für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der ganzen Welt befinden.

Dr. Sunil Kariyakarawana

Buddhistischer Seelsorger bei den britischen Streitkräften Ihrer Majestät

Direktor, Kalyana Mitra: Buddhist Chaplaincy Support Group

Einleitung

Mit 17 erlebte ich zum ersten Mal, wie ein Trauma den Schlaf beeinträchtigen kann.

Ich hatte eine wilde Zeit voller Drogen, Gangs und nächtelanger Raves hinter mir, die mich schließlich auf den spirituellen Weg führen sollte, allerdings nicht vor einer alles verändernden letzten Initiation. Eine versehentlich zu hohe Dosis an Psychedelika führte zu einer ausgewachsenen Nahtoderfahrung, gefolgt von Panikattacken, Albträumen und Rückschlägen – wie ich heute weiß, wohl alles Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Monatelang hatte ich immer wieder Albträume; ich begann das sogenannte Klarträumen bzw. luzide Träumen zu praktizieren (das heißt im Traum bewusst zu werden und den Traum willentlich zu lenken), und das half mir schließlich, sie zu integrieren. Dank meiner neuen Praxis der Achtsamkeit ließen auch die tagsüber auftretenden Panikattacken nach.

Seitdem habe ich einen Großteil meines Lebens damit verbracht, die Traumarbeit und die Achtsamkeitspraktiken, die mich vor 20 Jahren davor bewahrt haben, den Verstand zu verlieren, zu erlernen, weiterzugeben und auszubauen. Im Alter von 19 Jahren wurde ich ganz offiziell Buddhist, lebte daraufhin sieben Jahre lang im buddhistischen Zentrum Samye Dzong in London und schrieb drei Bücher über Traumarbeit und Schattenintegration.

2008 begann ich, professionell Schlaf- und Traumpraktiken zu unterrichten, und stellte bald fest, dass immer mehr Menschen, die an Albträumen und Traumata arbeiteten, zu den Workshops kamen. In vielen Fällen halfen ihnen die erlernten Techniken, die Albträume zu reduzieren oder sogar vollständig zu integrieren, aber es kam noch ein weiterer entscheidender Faktor dazu: die gemeinsame bzw. geteilte Erfahrung. Mein eigenes Wissen über Trauma-Albträume aus erster Hand schien den Menschen Vertrauen in die Wirksamkeit der von mir angebotenen Praktiken einzuflößen. Es war die Art von gegenseitiger »Verwandtschaft«, die man nur mit Menschen verspürt, die ähnliche Schmerzen erlebt haben. Man liest

es sich an den Augen ab, wirft sich einen Blick zu, der besagt: »Du auch? Ja, ich kenne das.«

Bei einem Retreat, das ich 2013 leitete, traf ich einen Mann namens Keith McKenzie. Als er mir von seinen Albträumen erzählte, spürte ich diese vertraute Verwandtschaft, aber als ich ihm in die Augen sah, wurde mir klar, dass ich seinen Schmerz nicht kannte. Und das ist kein Wunder: Keith war ein Veteran des Fallschirmjägerregiments der britischen Armee, außerdem ein Feuerwehrmann im Ruhestand, mit 20 Dienstjahren. Er hatte Dinge erlebt, wie sie mir niemals widerfahren waren.

Keith hatte laut eigener Aussage einen ziemlichen Durchbruch bei diesem Retreat: »In diesem viertägigen Retreat konnte ich mehr von meiner PTBS integrieren als in vier Jahren Therapie.«

Ein paar Jahre später, als Keith ein voll ausgebildeter Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und buddhistischer Seelsorger bei den Streitkräften geworden war, fragte er mich, ob ich zu einem der Achtsamkeits-Retreats kommen würde, die er für Militärveteranen organisiert hatte, um ihnen die gleichen Techniken beizubringen.

Ich hatte keine Ahnung, ob die Schlaf- und Traumtechniken, die bei Keith funktioniert hatten, auch bei anderen Veteranen funktionieren würden, aber ich wollte es unbedingt versuchen. Mir war von Anfang an klar, dass die Ziele bei der Arbeit mit Veteranen ganz andere sein würden als bei der Arbeit mit Zivilisten. Unser Hauptziel wäre es, ihnen zu helfen, besser zu schlafen und Albträume zu integrieren – keine komplexen Klartraumtechniken oder esoterischen buddhistischen Theorien, sondern einfach der Fokus auf einen tiefen und ruhigen Schlaf.

Die gängigsten Methoden zur Behandlung von Schlafstörungen bestehen darin, entweder die Symptome durch Medikamente oder die äußeren Bedingungen durch Schlafhygiene zu verändern. Beides ist so, als würde man das Wetter ändern, aber nicht das Klima.¹

Bei Menschen, die *nicht* unter einem hohen Maß an Stress oder Trauma leiden, mag das ganz gut funktionieren. Aber wie ich erkannte, musste bei sehr gestressten und traumatisierten Menschen das eigentliche »Klima« ihres Schlafes verändert werden, anstatt ihnen nur zu helfen, den aktuellen »Sturm« zu überstehen.

Die Schlaf- und Traumpraktiken funktionierten gut, und die meisten der Veteranen profitierten davon. Selbst jene, die nicht so viel damit anfangen konnten, fanden tiefe Erleichterung in den Atem- und Körperarbeitspraktiken, welche die Yoga- und Qigong-Lehrer, die sich mit Traumata auskannten, auf dem Retreat anboten; sie waren, wie ich sehen konnte, für die Regulierung des Schlafs genauso wichtig wie die von mir angebotenen Ansätze.

Die Veteranen-Retreats haben mich tief berührt. Einige der Geschichten, die die ehemaligen Soldaten erzählten, und die Alpträume, von denen sie berichteten, haben sich für immer in mein Gedächtnis eingegraben. Diese Männer und Frauen trugen ihre Narben mit einem Mut und einer Würde, die ich nicht für möglich gehalten hätte.

Inspiziert von diesem ersten Retreat, begann ich mit weiteren Veteranengruppen und dann auch mit aktivem Militärpersonal zu arbeiten. Im Jahr 2018 erhielt ich ein Stipendium des Winston Churchill Memorial Trust, um bewährte Verfahren für achtsamkeitsbasierte Ansätze zur Behandlung von PTBS zu erforschen. Diese Forschungstätigkeit führte mich in die USA und nach Kanada, wo ich bei einigen der führenden Organisationen in diesem Bereich ein Studium bzw. ein Training aufnahm, beispielsweise iRest-Yoga-Nidra und *Breath-Body-Mind*, die mich beide so sehr beeindruckten, dass ich schließlich die betreffende Lehrerausbildung absolvierte.

Als ich diese Tiefenentspannungs-, Atem- und Körperarbeitspraktiken zu den Praktiken des luziden Träumens und der Achtsamkeit, die ich bereits unterrichtete, hinzufügte, wurde klar, dass ein sehr wirksames fünfteiliges Programm im Entstehen begriffen war. Als ich dieses Programm, »*Mindfulness of Dream & Sleep*«, mit Veteranen und später auch mit Zivilisten durchführte, waren die Ergebnisse beeindruckend, und zwar so sehr, dass ich 2019 gebeten wurde, sie auf einem Achtsamkeitssymposium des britischen Verteidigungsministeriums in London vorzustellen. Es war eine recht bizarre Erfahrung, vor einem Publikum mit mehr als 250 Angehörigen des Militärs und des Verteidigungswesens über luzides Träumen, Atemarbeit und Yoga Nidra zu sprechen, aber der

Vortrag wurde gut aufgenommen, und daraus ergaben sich weitere Möglichkeiten.

Psychische Probleme bei den britischen Streitkräften haben in den letzten zehn Jahren um mehr als zwei Drittel zugenommen, und wie Sie sich vorstellen können, ist das Militär sehr daran interessiert, Wege zu finden, dem entgegenzuwirken. Deshalb habe ich für die beiden Live-Onlinekurse »*Mindfulness of Dream & Sleep*«, die ich im Jahr 2020 durchführte, einen unabhängigen Bericht in Auftrag gegeben, um die Wirksamkeit der Techniken zu quantifizieren. Mehr als 140 Personen nahmen an dem Programm teil, zwei Drittel davon waren Militärveteranen oder Soldaten und ein Drittel Zivilisten, die sich mit Schlafproblemen herumplagten. Am Ende des sechswöchigen Programms hatte sich bei 87 Prozent der Teilnehmer laut eigenen Angaben die Schlafqualität markant verbessert; 77 Prozent sagten, sie hätten deutlich weniger Angst vor dem Schlafen.²

Beim ersten dieser Kurse berichteten 73 Prozent der Teilnehmer von einem oder mehreren luziden Träumen während des sechswöchigen Zeitraums und 70 Prozent von einem »starken Rückgang« ihrer Albträume.

Viele Teilnehmer der beiden Gruppen litten unter einer schweren PTBS; damit war klar, dass die 5 Hauptpraktiken eine äußerst wirksame Kombination für die Behandlung von stress- oder traumabedingten Schlafstörungen darstellen, selbst bei den am stärksten traumatisierten Bevölkerungsgruppen. Diese Praktiken bilden die Grundlage für dieses Buch.

>> Mein **Onlinekurs »Luzides Träumen – Der 7-stufige Vertiefungskurs«** ist auch auf Deutsch erhältlich. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.morley.nxl-verlag.de.

»*Mindfulness of Dream & Sleep*«

Dieser Begriff wurde ursprünglich von dem Achtsamkeitspionier Rob Nairn geprägt; damit beschrieb er den ganzheitlichen Ansatz zum luziden Träumen, den wir 2008 gemeinsam entwickelt haben. Inzwischen wird damit ein mit großem Engagement verfolgter entstigmatisierender »körperbasierter« Ansatz für stress- oder traumabedingte Schlafstörungen bezeichnet; er baut auf 5 grundlegenden Praktiken auf, die neben den ursprünglichen Praktiken des luziden Träumens auch Atemarbeit, Albtraum-Integration, Tiefenentspannung und Schlafbewusstsein umfassen.

Jede »Grundlage« fokussiert sich eher auf praktische Übungen als auf komplizierte Theorie, und jede Technik wurde ausgewählt, weil sie sowohl angesichts wissenschaftlicher Forschung als auch der Ergebnisse, die sich auf den Workshops zeigten, zu den wirksamsten Techniken gehört, die es gibt.

Die Teile des Buches befassen sich jeweils mit einer der 5 Grundlagen:

- Teil I: Schlafbewusstheit (lernen, wie Schlafen funktioniert)
- Teil II: Ruhe und Entspannung (hypnagoge Achtsamkeit und Yoga Nidra praktizieren)
- Teil III: Und atmen ... (das Nervensystem durch den Atem regulieren und optimieren)
- Teil IV: Albtraum-Integration (traumabedingte Träume in einen neuen Kontext stellen und transformieren)
- Teil V: Luzides Träumen (Traumata durch bewusste Traumpraktiken heilen)

Die Übungen in diesem Buch wurden ursprünglich für Militär-veteranen entwickelt, wurden aber so angepasst, dass sie für jeden geeignet sind, der unter Schlafstress leidet, und wie ich gesehen habe, profitieren Millennial-Hipster genauso davon wie Vietnam-Veteranen. Seit mein persönliches Leben Ende 2019 aus den Fugen

geriet (Diagnose einer unheilbaren Krankheit bei meiner Mutter; das Ende einer zehnjährigen Beziehung mit meiner Frau sowie ein frisch gebrochenes Herz), habe ich aus erster Hand erfahren, wie sie bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Albträumen und Depressionen helfen.

Tatsächlich wurde die Veröffentlichung dieses Buches um fast ein Jahr verschoben, weil ich den Herzschmerz und die Depressionen aufgrund des schnellen Verfalls meiner Mutter infolge von Alzheimer und des Endes meiner Ehe verarbeiten musste. In gewisser Weise war es jedoch ein Segen: Wer war ich denn, dass ich über traumabedingte Schlafstörungen schreiben konnte, wenn ich so etwas seit fast 20 Jahren nicht mehr erlebt hatte?

Natürlich ist das, was ich durchgemacht habe, nicht vergleichbar mit dem, was so viele Veteranen oder Überlebende sexuellen Missbrauchs, mit denen ich gearbeitet habe, erlitten haben, aber mir wurde zumindest wieder ins Bewusstsein gerufen, wie ein Trauma unser Nervensystem verwüstet und wie diese Praktiken helfen, es zu regulieren.

Weshalb bin ich so zuversichtlich, dass die Praktiken in diesem Buch funktionieren? Weil ich persönlich *weiß*, dass sie funktionieren, nicht nur bei klinischer PTBS, sondern auch bei den alltäglicheren Traumata aufgrund von familiären Verlusten und Liebeskummer.

Ein Buch, das im Lockdown entstand

Obwohl ich die Praktiken in diesem Buch schon seit mehreren Jahren lehre, habe ich den Großteil des Buches im Jahr 2020 während des Covid-19-Lockdowns geschrieben. In dieser Zeit begannen Schlafstörungen sprunghaft anzusteigen, und alle paar Wochen erhielt ich eine weitere E-Mail von noch einem weiteren Journalisten, der eine Erklärung dafür suchte, warum so viele Menschen von Angstträumen und Albträumen berichteten.

Da wurde mir klar: Die Statistiken, in denen davon die Rede war,

dass 60 Millionen Menschen in den USA an einer oder mehreren klinischen Schlafstörungen³ und 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung unter Schlafstress leiden⁴, waren vor 2020 erhoben worden.

Wenn sich das globale Covid-19-Trauma und die verheerenden Auswirkungen der Lockdowns auf die psychische Gesundheit erst einmal wirklich bemerkbar machen, können wir davon ausgehen, dass diese Zahlen noch viel, viel höher liegen werden.

Einer der vorteilhaftesten Aspekte des »*Mindfulness of Dream & Sleep*«-Programms besteht darin, dass es nicht nur einen wirksamen langfristigen Ansatz zur Heilung von traumabedingten Schlafstörungen bietet, sondern auch eine bemerkenswerte Wirkung auf die Senkung des Stress- und Angstpegels im Alltag hat. Der Schwerpunkt vieler Techniken in diesem Buch liegt auf der Regulierung des durch Stress und Trauma gestörten Nervensystems. Diese Dysregulation ist nicht nur ein wichtiger Faktor bei den meisten Schlafproblemen, sondern spielt auch oft bei Depressionen und Angstzuständen eine große Rolle.

Und da schätzungsweise 80 Prozent⁵ der chronischen Schlaflosigkeit im Zusammenhang mit einer sogenannten psychiatrischen Störung auftreten, sind alle Techniken in diesem Buch (mit der möglichen Ausnahme des luziden Träumens in Kapitel 15) für Menschen jeder psychischen Verfassung völlig sicher anwendbar.

Das Ziel dieses Buches ist es jedoch nicht, jemanden zu reparieren. Wir müssen nicht repariert werden, denn wir sind nicht kaputt. Wir sind vielleicht gestresst, traumatisiert oder von der Last chronischer Ängste überwältigt, aber wir sind nicht kaputt.

Vielleicht fühlen wir uns aber doch angeknackst ..., und in diesem Fall können wir, ähnlich wie beim japanischen Konzept des *Kintsugi* bzw. *Kintsukuroi*, der »Goldreparatur« oder des »Goldflickens« (der Kunst, zerbrochene Töpferwaren mit einem aus Goldpulver hergestellten Harz zu reparieren), unsere Risse nicht als Fehler betrachten, sondern als Gelegenheit, uns selbst mit kostbarem Gold neu zu versiegeln, sodass jede geheilte Wunde unseren Wert steigert, anstatt ihn zu schmälern.

Und so ist es mein Herzenswunsch, dass Ihnen dieses Buch zu

lernen hilft, wie Sie Ihren Körper, Ihren Atem, Ihren Schlaf und Ihre Träume nutzen können, um sich von Traumata zu heilen und Ängste zu integrieren.

Mögen Ihnen diese Praktiken helfen, nicht nur das Drittel Ihres Lebens, das Sie schlafend verbringen, zu transformieren, sondern auch die zwei Drittel, die Sie wach im Leben stehen.

Mit Liebe und Klarheit

Charlie Morley

Tibetisches Neujahr, 12. Februar 2021, London

Teil I

Schlafbewusstheit

»Der Schlaf ist die goldene Kette, die die Gesundheit und unseren Körper zusammenhält.«

(Thomas Dekker, Dramatiker, 16. Jahrhundert)

oooo

In diesem ersten Teil des Buches erforschen wir, wie Schlaf funktioniert, wie Stress und Trauma ihn beeinflussen und – ganz wichtig – dass der erste Schritt zur Veränderung unserer Beziehung zum Schlaf darin besteht, uns bewusst zu machen, wie wir derzeit schlafen.

oooo

Kapitel 1

Ein Drittel unseres Lebens

»Schlaf ist die beste Meditation.«
(Seine Heiligkeit der Dalai Lama)

Schlaf tut uns wirklich sehr gut. Wir sind in buchstäblich allen messbaren Bereichen besser, wenn wir ausreichend Schlaf bekommen – und ausreichend heißt, etwa 30 Jahre lang zu schlafen, also etwa ein Drittel unseres Lebens.

Natürlich ist dies eine Spekulation auf Grundlage der durchschnittlichen Lebenserwartung. Interessanterweise lässt sich allerdings tatsächlich anhand des Schlafs genau vorhersagen, wie lange wir leben werden, denn in fast allen Fällen gilt: Je kürzer unser Schlaf, desto kürzer unser Leben. Dieses Buch könnte uns ein paar Jahre mehr verschaffen.

Für Matthew Walker, Professor für Neurowissenschaften und Psychologie an der University of California, Berkeley, und Autor des bahnbrechenden Buches *»Why We Sleep«* (dt. *»Das große Buch vom Schlaf – Die enorme Bedeutung des Schlafs«*), ist Schlaf die beste leistungssteigernde Droge, die es gibt; wir würden Schlangen stehen, so meint er, wenn es eine Pille gäbe, die uns 30 Prozent besser in jeder neu erlernten Fähigkeit machen und uns gleichzeitig mehr Kreativität, mehr kognitive Fähigkeiten und mehr psychische Toleranz verleihen würde.¹ Und so etwas gibt es tatsächlich, allerdings nicht in Form einer Pille; vielmehr ist es eine Gewohnheit – die Gewohnheit, mehr zu schlafen als üblich.

Unzureichender Schlaf – laut aktueller Definition der National Sleep Foundation weniger als 7 Stunden pro Nacht² – führt zu messbaren kognitiven Beeinträchtigungen und wirkt sich negativ auf sämtliche biologische Funktionen im Körper aus.

Schlechter Schlaf beeinflusst alle Bereiche unseres Lebens: von den kognitiven Fähigkeiten – eine schlaflose Nacht führt zu einer um 40 Prozent geringeren Gedächtnisleistung³ – bis hin zur Gewichts-

abnahme – bei einer Diät unter Schlafentzug werden Muskeln statt Fett abgebaut⁴.

Auch das Immunsystem ist davon betroffen: Die Aktivität der Immunzellen nimmt nach einer Nacht mit schlechtem Schlaf um satte 70 Prozent ab.⁵ Von dem großen, inzwischen verstorbenen Schlafpionier Dr. William Dement gibt es den berühmten Ausspruch: »Man ist erst dann gesund, wenn man gesund schläft.«⁶

Schlafmangel wirkt sich auch auf die Gesellschaft insgesamt aus: Er steht in direktem Zusammenhang mit Zehntausenden von tödlichen Verkehrsunfällen jährlich sowie einer 170-prozentigen Zunahme schwerer chirurgischer Fehler.⁷ Sogar die Weltwirtschaft ist davon betroffen: Mehr als 2 Prozent des amerikanischen Bruttoinlandsprodukts (BIP) – Hunderte Milliarden Dollar – gehen jedes Jahr durch Krankheiten verloren, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind.⁸

Es gibt aber nicht nur Schlechtes zu berichten

Wir wollen jedoch nicht gar zu sehr darüber jammern, wie schlecht schlechter Schlaf für uns ist. Lassen Sie uns lieber lernen, wie wir besser schlafen können.

Untersuchungen der US National Sleep Foundation (auf Basis einer Überprüfung von 320 Forschungsartikeln) kamen zu dem Schluss, dass Erwachsene eine tägliche Schlafdauer von 7–9 Stunden anstreben sollten⁹ – aber seien wir einmal realistisch: Wenn Sie derzeit im Durchschnitt nur 4 oder 5 Stunden pro Nacht schlafen, wird dieses Buch Sie dann wirklich auf 9 Stunden bringen? Wahrscheinlich nicht, aber vielleicht bringt es Sie auf 7 Stunden, und schon eine oder zwei Stunden mehr Schlaf haben nachweislich tiefgreifende Auswirkungen auf unseren Körper und unseren Geist. Laut Untersuchungen der American Psychological Association können uns schon 60–90 Minuten zusätzlicher Schlaf pro Nacht deutlich gesünder und glücklicher machen.¹⁰

Außerdem kann er Leben retten. Faszinierenderweise geht jedes Jahr, wenn die Uhren für die Sommerzeit zurückgestellt werden und 1,6 Milliarden Menschen in 70 Ländern eine Stunde länger im Bett bleiben, die Zahl der Herzinfarkte am nächsten Tag um 21 Prozent zurück;¹¹ auch die Zahl der Suizide und Autounfälle ist dann weltweit stark rückläufig¹². Eine Stunde mehr Schlaf verhindert also Zehntausende von Todesfällen auf der ganzen Welt!

Wie wir in Kapitel 6 erfahren werden, muss diese zusätzliche Stunde Schlaf nicht unbedingt in der Nacht stattfinden. Auch wenn 7–9 Stunden pro Nacht immer noch angestrebt werden sollten, kann sich ein einstündiges Nickerchen tagsüber stark auswirken und ist für manche Menschen vielleicht eine viel realistischere Möglichkeit, die Schlafdauer zu erhöhen, als zu versuchen, nur nachts mehr zu schlafen.

~ Schlaf-Notiz ~

Ein gut getimtes Nickerchen kann Wunder bewirken. Wie eine Studie der Universität von Kalifornien ergab, verbessert ein 90-minütiges Nachmittagsschläpfchen die neurologischen Funktionen genauso wie eine ganze Nacht Schlaf!¹³ Sie müssen den Tag nach einer »schlechten« Nacht also nicht unbedingt abschreiben, wenn Sie zwischendurch ein Stündchen Schlaf einschieben können.

Der Irrglauben über den Schlaf

Noch vor 20 Jahren ging man davon aus, dass die Menge an Schlaf, die jeder von uns braucht, ziemlich subjektiv sei: Wenn wir den ganzen Tag über viel Energie hatten und unser Gehirn nicht gar zu sehr »vernebelt« war, hatten wir genug Schlaf bekommen.

Heutzutage zeigt die neurobiologische Forschung jedoch auf, dass

die subjektive Meinung darüber, wie viel Schlaf man *glaubt* zu brauchen, ein schlechter Indikator dafür ist, wie viel Schlaf man *tatsächlich* braucht.¹⁴

Viele Menschen glauben, sie kämen mit 5 oder 6 Stunden Schlaf bestens zurecht; wird ihre Reaktionsfähigkeit und geistige Klarheit jedoch wissenschaftlich getestet, stellt sich heraus, dass ihre neurologischen Funktionen ganz offensichtlich suboptimal ablaufen. Die Tests zeigen deutlich, wie schlecht ihre Gehirne arbeiten, obwohl es ihnen nach eigenen Angaben gut geht.

Was bedeutet das? Es bedeutet tragischerweise, wir haben so lange unter Schlafentzug gelitten, dass ein suboptimal funktionierendes Nervensystem zu unserem neuen Normalzustand geworden ist. Wir haben uns so sehr an den chronischen Schlafmangel gewöhnt, dass das, was wir als unsere normale »Ich fühle mich gut«-Verfassung empfinden, eigentlich einer kognitiven Beeinträchtigung unter Schlafentzug entspricht. »So bin ich halt«, meinen wir und finden uns unbewusst damit ab.

Der Schlafexperte Dr. Willam Dement hat häufig auf Experimente verwiesen, bei denen gesunde Probanden dafür bezahlt wurden, 7 Tage am Stück 14 Stunden täglich im Bett zu bleiben. Wie die Ergebnisse zeigten, *litten* die meisten dieser Versuchspersonen *so unbewusst unter Schlafmangel*, dass sie nun, da sich die Gelegenheit bot, in den ersten Tagen etwa 12 Stunden pro Nacht schliefen und sich dann auf eine normale Schlafdauer von 7–9 Stunden pro Nacht einstellten.¹⁵

Dr. Dements Schlussfolgerung lautete: Millionen Menschen führen bedauerlicherweise ein suboptimales Leben und sind weniger leistungsfähig, weil sie durch ein Schlafdefizit beeinträchtigt sind, dessen sie sich nicht einmal bewusst sind.¹⁶

Aber was ist mit denjenigen unter uns, die zur Arbeit gehen, Sport treiben, ein soziales Leben führen und Großes leisten, obwohl sie nur 6 Stunden pro Nacht schlafen?

Genau! Stellen Sie sich nur mal vor, was Sie erreichen könnten, wenn Sie 7 oder 8 Stunden schlafen würden!

Forschungen zeigen: Wenn Menschen, die 5–6 Stunden schlafen, damit anfangen, regelmäßig eine Stunde länger zu schlafen, werden

sie bei der Arbeit effektiver, sozial aktiver, deutlich gesünder und in den meisten Lebensbereichen messbar glücklicher.¹⁷

Manche berichten davon, in eine Art Superzustand mit hoher Energie versetzt worden zu sein; doch dies ist im Grunde eigentlich ihre ganz normale Verfassung, die sie aufgrund von Schlafmangel so lange unterdrückt hatten, dass sie in Vergessenheit geriet.

Achtsamkeit

Das Programm »*Mindfulness of Dream & Sleep*«, das den Hauptteil dieses Buches ausmacht, basiert auf 5 Grundlagen: Schlafbewusstheit, Ruhe und Entspannung, Atemarbeit, Albutaumintegration und luzides Träumen. Bei all diesen Themen steht die Achtsamkeit im Mittelpunkt; aber was bedeutet Achtsamkeit eigentlich?

Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, in der man weiß, *was* geschieht, *während* es geschieht. Es ist ein bewusstes Gewahrsein des gegenwärtigen Moments.

Schon Achtsamkeit an sich ist hervorragend zum Abbau von Stress und Traumata geeignet, denn mit präsenter Achtsamkeit gelangt der Geist ganz natürlich in ein fokussiertes Gleichgewicht, wodurch alle gestressten oder traumatisierten Aspekte des Geistes allmählich wieder integriert werden können – was ganz von allein geschieht, wenn der Geist voller Gewahrsein ist.

Für viele Menschen ist das Sitzen in der Stille und das Beobachten des Atems eine der einfachsten Möglichkeiten, Achtsamkeit zu praktizieren; dennoch wird diese spezielle Praxis in diesem Buch auffallend wenig vorkommen, und zwar, weil sie für jemanden, der gerade mit einem Trauma arbeitet, nicht unbedingt die beste Wahl sein mag. Obwohl viele Menschen wohl gut damit zurechtkommen, warnt die Psychologin Dr. Tobias-Mortlock: »Zwanzig Minuten in Stille zu sitzen, kann bei traumatisierten Menschen auf unerwartete Weise latente Traumata ans Tageslicht bringen und sie besonders verletzlich machen.«¹⁸

Da Dissoziation (ein Gefühl der Trennung von unserem Körper oder der Welt um uns herum) bei Menschen, die mit einem hohen Maß an Stress oder Trauma zu tun haben, so häufig vorkommt, müssen wir meiner Meinung nach zunächst einmal lernen, uns in unseren Körper fallen zu lassen, bevor wir uns in unseren Geist fallen lassen.

Daher sind körperorientierte Achtsamkeitspraktiken wie Yoga Nidra (eine Form der meditativen Tiefenentspannung, die in der Regel im Liegen durchgeführt wird) und *Breath-Body-Mind* (eine Sammlung von Atemtechniken, kombiniert mit achtsamen Bewegungen) für Menschen, die an Traumata arbeiten, viel sicherer und bieten gleichzeitig die gleichen neurologischen Nutzeneffekte wie die herkömmliche Achtsamkeitsmeditation.¹⁹

Und schließlich – ich weiß, das mag fast blasphemisch klingen, aber als jemand, der über sieben Jahre lang in einem tibetisch-buddhistischen Zentrum gelebt hat, kann ich aus Erfahrung sprechen: Die Standard-Achtsamkeitspraxis ist für die meisten Menschen ein bisschen ..., nun ja, *langweilig*, und deshalb halten sie sie oft nicht allzu lange durch. Obwohl ich ein großer Fan von Achtsamkeit bin, werden wir also das Sitzen in Stille nicht wirklich viel praktizieren.

Ein körperorientierter Ansatz

Die übliche Herangehensweise an Stress und Trauma ist der sogenannte Top-down-Ansatz: Zunächst erfolgt ein Gespräch mit einem Therapeuten, um uns begrifflich zu machen, was in uns vorgeht und was uns hilft, die Erinnerungen an das Trauma zu verarbeiten. Die grundlegende Theorie, die erstmals Ende des 19. Jahrhunderts formuliert wurde, besagt, dass unser Verstand im sicheren Umfeld eines therapeutischen Zwiegesprächs die schmerzhaften Erinnerungen an das traumatische Erlebnis rationalisieren und loslassen kann.

Eine solche »Gesprächstherapie« kann für viele Menschen ein Ge-

schenk des Himmels sein (so wie für mich, als mein Privatleben vor ein paar Jahren aus den Fugen geriet), und da so viele Schlafprobleme durch allgemeinen Stress und Sorgen (Geld, Beziehungen, Karriere) verursacht werden, kann sie sich auch sehr positiv auf den Schlaf auswirken.

Inzwischen wissen wir jedoch, dass bei Traumata eine Gesprächs-therapie allein oft nicht ausreicht, denn die Auswirkungen des Traumas sind, wie wir später noch genauer untersuchen werden, einem Teil des Gehirns eingepägt, auf den Reden keinen großen Einfluss hat. Tatsächlich haben wir zu diesem Teil des Gehirns *nur über den Körper einen Zugang*, und deshalb ist es wichtig, anhand des Körpers (über Atem und Bewegung) das Trauma vollständig zu integrieren.

Diese »Körperarbeit« muss achtsam durchgeführt werden, denn es hat sich gezeigt, dass Achtsamkeit die Verbindungen zum rationalen Teil des Gehirns, dem präfrontalen Kortex, der bei traumatischen Erlebnissen ausgeschaltet wird, stärkt und sogar dessen Dichte erhöht.²⁰

Dies bildet die Grundlage für den sogenannten Bottom-up-Ansatz der körperorientierten Therapie. Die Arbeiten von Dr. Bessel van der Kolk, die polyvagale Theorie von Dr. Steven Porges, das somatische Erleben von Dr. Peter Levine, EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) von Dr. Francine Shapiro und EFT (Emotional Freedom Technique) bzw. Tapping unterstützen alle diesen scheinbar hochmodernen, aber in Wirklichkeit uralten Ansatz der Trauma-Integration.²¹

Eine Gesprächstherapie ist eine großartige Möglichkeit, sich des Traumas, das wir in uns tragen, bewusst zu werden, und hilft uns hervorragend bei der kognitiven Integration des traumabedingten emotionalen Ballasts; doch die durch das Trauma hervorgerufene Dysregulation des Gehirns kann nicht einfach weggeredet werden. Wir müssen den traumatisierten Teil des Gehirns durch Atem- und Körperarbeit rekalisieren und die Verbindungen zum rationalen, ich-bewussten Teil des Gehirns durch Achtsamkeitsübungen stärken. »*Mindfulness of Dream & Sleep*« tut genau das.

~ Schlaf-Notiz ~

Als Leser oder Leserin dieses Buches sind Sie wahrscheinlich bestrebt, Ihren Stress bzw. Ihr Trauma zu integrieren, damit Sie besser schlafen können; aber was bedeutet »integrieren« eigentlich? Es kommt vom lateinischen »*integrare*«, was so viel wie »ganz machen, ergänzen, zusammenbringen, vereinen, wiederherstellen, erneuern, (geistig) auffrischen« heißt. Das Ziel der Übungen, die wir in diesem Buch erlernen, ist genau das: uns *ganz* zu fühlen, damit wir wieder gut schlafen können.

Lückenhaftes Wissen

Die meisten Menschen wissen sehr wenig darüber, wie sie schlafen, und dieses mangelnde Wissen ist nicht nur schädlich, sondern beraubt sie auch ihrer eigenen Macht. Wie können wir uns überhaupt vorstellen, etwas an unserem Schlaf zu verändern, wenn wir nichts darüber wissen?

Es scheint verrückt: Wir schließen die Schule ab, ohne etwas über Schlaf gelernt zu haben. Wir wissen, dass wir ein Drittel unseres Lebens schlafend verbringen werden und dass jeder Zehnte von uns irgendwann an einer schweren Schlafstörung leiden wird²² – dennoch denken wir nicht daran, unseren Kindern etwas darüber beizubringen?!

Im nächsten Kapitel werden wir diese Wissenslücke schließen; dort geht es nicht nur darum, wie die einzelnen Schlafphasen funktionieren, sondern wir erfahren auch, wie sich Stress und Trauma auf die einzelnen Phasen auswirken. Doch um zu verdeutlichen, wie wenig wir als Gesellschaft über den Schlaf wissen, wollen wir uns zunächst einmal mit einer faszinierenden Entdeckung dahingehend beschäftigen, wie experimentell unsere derzeitigen Schlafgewohn-

heiten sind.

So haben wir früher geschlafen

Im Jahr 2011, als ich mein erstes Buch »*Dreams of Awakening*« schrieb, stieß ich auf einen Artikel von Roger Ekirch, Professor für Geschichte an der Virginia Tech, mit dem Titel »*Sleep we have lost: pre-industrial slumber in the British Isles*«²³. Damals begegnete ich zum ersten Mal dem Konzept des »vorindustriellen Schlafzyklus«. Die meisten Menschen haben bis vor ein paar Hundert Jahren nämlich ganz anders geschlafen als wir heute.

Heutzutage wird in den meisten Industrienationen (mit bemerkenswerten Ausnahmen in den hispanischen Ländern) monophasisch, das heißt an einem (länger andauernden) Stück, geschlafen. Doch wie sich herausgestellt hat, hatten vor dem frühen 19. Jahrhundert – und damit für einen viel längeren Zeitraum der Menschheitsgeschichte – die meisten Menschen definitiv eine gesunde Schlafdauer von 7–9 Stunden pro Nacht, aber faszinierenderweise eben nicht »an einem Stück«. Unter Berücksichtigung der jahreszeitlichen Schwankungen dauerte die erste Schlafperiode laut entsprechender Forschungsergebnisse von etwa 20, 21 Uhr bis Mitternacht und die zweite von etwa 2 Uhr bis zum Morgengrauen.

Was war zwischen Mitternacht und 2 Uhr morgens los? Die Leute haben alles Mögliche gemacht. Sie gingen vielleicht zu einem Freund, um Tabak zu rauchen, sie beteten (Gebetshandbücher aus dem 15. Jahrhundert unterstützen diese These), sie hatten Sex oder dachten womöglich auch über die Träume aus ihrem »ersten Schlaf« nach.²⁴ Was auch immer sie taten, eines ist sicher: Die meisten Menschen waren mitten in der Nacht für ein paar Stunden hellwach.

Wahrscheinlich haben wir Tausende von Jahren auf diese Weise geschlafen, und viele Völker, die von der westlichen Industrialisierung unberührt geblieben sind, weisen heute noch ein ähnliches Schlafmuster auf.