

Kerstina von Hagenberg

Schlafen und träumen



Ein Leitfaden durch die
Aktivitäten der Ruhephasen

*„Bin ich ein Mensch, der träumt,
er sei ein Schmetterling,
oder bin ich ein Schmetterling,
der träumt, er sei ein Mensch?“*

~ Zhuangzi Dschuang Dschou (290 v. Chr.) ~

Inhaltsverzeichnis

Physiologie von Schlaf und Traum

Schlafstörungen

Ein - und Durchschlaf - Tipps

Träume

Traumformen

Die Traum Deutung

Anregungen zur Deutung

Wegbereiter

Berühmte Träume

Literaturhinweise und Quellen

Physiologie von Schlaf und Traum

Im Schlaf sorgen Körper und Geist für Ordnung. Das Immunsystem und der Stoffwechsel laufen auf Hochtouren. Der Kreislauf regeneriert sich. Schadhafte Zellen werden abgebaut, Giftstoffe ausgeleitet, Muskeln entspannen sich. Haare und Nägel wachsen nachts schneller. Auch die Hautzellen erneuern sich im Schlaf zügiger, deshalb heilen Wunden nachts besser ab. Das Hormon Leptin ruft ein Gefühl von Sättigung hervor, was den Fettabbau im Schlaf erhöht.

Durch diese veränderten Körperreaktionen kann man sich „gesund schlafen“ oder einen „Schönheitsschlaf“ nehmen.

Auch das Gehirn kommt nachts nicht zur Ruhe, sondern beschäftigt sich mit Aufräum - und Reparaturarbeiten.

Die Schlafphasen werden durch Nervenimpulse gesteuert. In der ersten Schlafphase werden Hormone ausgeschüttet, die dem Körper und der Seele bei der Regeneration helfen.

Ein Nervennoten über der Sehnervkreuzung, der suprachiasmatische Nucleus, nimmt das Verdunkeln wahr und leitet die Ausschüttung von Hormonen ein.

Melatonin wird aktiv, sobald die Dunkelheit hereinbricht, und unterstützt das Einschlafen. Es wird in der Zirbeldrüse gebildet.

Der Körper wandelt Serotonin in Melatonin um. Melatonin fördert den Haarwuchs. Es lindert Migräne, Depressionen und Arteriosklerose, fängt freie Radikale ab, beugt

Herzinfarkten und Schlaganfällen vor und fördert die Ausschüttung von Wachstumshormonen.

Entdeckt wurde Melatonin und seine sedierende Wirkung 1958 von Aaron B. Lerner, einem amerikanischen Dermatologen.

Der Hypothalamus mindert beim Einschlafen die Produktion von Orexin, das die geistige Aufmerksamkeit unterstützt.

Gegen Morgen wird Kortisol (auch: Cortisol) ausgeschüttet, das in der Nebennierenrinde gebildet wird und das Aufwachen einleitet.

Es ist ein Stresshormon, das katabole (abbauende) Stoffwechselfvorgänge aktiviert und die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin unterstützt.

Messungen haben gezeigt, dass die Großhirnrinde im Schlaf fast genauso aktiv ist, wie im Wachzustand.

Die Gehirnzellen bauen nachts geistige Produkte ab und unterteilen sie in wichtige und nichtige Informationen.

Das Gedächtnis speichert neu gewonnene Muster ab und schärft das Erinnerungsvermögen. Deshalb nutzt es, Wissen vor dem Einschlafen zu wiederholen, wie zum Beispiel Vokabeln vor einem Test.

Die Forscher Susanne Diekelmann und Jan Born vermuten, dass das Gedächtnis Erlerntes gerade durch den Wechsel der Schlafphasen unterstützt.

Auch Gefühle beeinflussen das Gedächtnis: was man mag, merkt man sich leichter. Wissenschaftler raten deshalb auch, nach traumatischen Erlebnissen nicht sofort zu schlafen, weil sich auch diese Erinnerungen dann leichter einprägen.