



Wir leben in einer Welt, in der die Vorstellungen darüber, was Wohlbefinden ist und was man für ein gesundes Leben tun sollte, auseinandergehen – auch beim Thema Schlaf. Der wissenschaftlich-medizinische Ansatz, der auf evidenzbasierten Maßnahmen besteht, spezialisiert sich immer mehr auf die Bekämpfung bestimmter Symptome von Schlafstörungen. Solche Lösungen sind oft sehr effektiv, haben aber genau so oft unbeabsichtigte Nebenwirkungen, besonders wenn es sich um verschreibungspflichtige Schlafmittel handelt.

Yoga vermittelt eine ganzheitlichere Sicht auf Leben, Krankheit und Heilung, ermutigt zu neuen Lebensgewohnheiten und setzt auf traditionelle und moderne Methoden zur Verbesserung des Allgemeinbefindens. In den letzten Jahren ist Yoga immer mehr in den kulturellen Mainstream und damit unter die Lupe der Wissenschaft geraten. Kontinuierlich mehren sich die Belege, dass gesundheitliche Probleme wie Stress, Angstzustände und Depression, die als Ursachen für Schlaflosigkeit und andere Schlafstörungen gelten, durch Yoga gelindert werden können.

Um besser schlafen zu können, müssen wir zunächst das Wesen des Schlafes verstehen. Dabei hilft uns die Schlafwissenschaft, wenngleich sie Lösungen anbietet, die schädlich sein können und uns von unserem wahren, ganzheitlichen Wesen entfremden. Yoga bietet dagegen tiefere Erkenntnisse und führt zu einem Leben im Einklang mit unserem wahren Wesen. Zusammen bilden Yoga und Wissenschaft ein ungleiches Gespann, das mehr Schlafqualität und damit auch mehr Lebensqualität verspricht.



KAPITEL 1

DIE WAHRHEIT ÜBER DEN SCHLAF

Schlaf kann auf wonnevolle, eigentümliche oder sogar beunruhigende Weise rätselhaft sein – Letzteres besonders dann, wenn er nicht von selbst, umfassend oder zum gewünschten Zeitpunkt eintritt. Erst in jüngster Zeit haben wir sein Wesen und seinen Zweck genau verstanden. So definieren wir Schlaf grob als einen Zustand veränderten Bewusstseins in Verbindung mit körperlicher Ohnmacht, der weitgehend von Sinneserfahrungen abgeschieden ist, auch wenn wir wilde, banale, fantastische und doch oft erkenntnisreiche Träume erleben.

Mythos und Wissenschaft

Ungeachtet oder entgegen dieser sachlichen Sichtweise hat der Schlaf Eingang in die Mythologie gefunden. Dass er in der westlichen Sagenwelt oft dunkle Eigenschaften besitzt, verwundert nicht, findet er doch meistens des Nachts statt und erinnert mit seiner Erschlaffung an den Tod. Da scheint es sinnvoll, dass Nyx, die griechische Göttin der Nacht, zwei Söhne hat: Hypnos, der Gott des Schlafes, und Thanatos, der Gott des Todes. Auch englische Dichter wie der metaphysische John Donne oder der romantische Percy Bysshe Shelley beschrieben Schlaf und Tod als eng miteinander verwoben. Die Grabinschrift »Ruhe in Frieden« zeugt von dieser Verwandtschaft und ist daher als Gutenachtwunsch eher ungeeignet.

Eine mythische Sicht des Schlafes finden wir auch in alten Yogaschriften, angefangen mit der ältesten bekannten schriftlichen Quelle über Yoga, dem *Rigveda Samhita* [etwa 15. Jahrhundert vor Christus]. Dort erfahren wir von Ratri, der Göttin der Nacht, und ihrer Schwester Ushas, der Göttin der Morgenröte und Tochter von Surya, dem unfassbar mächtigen Sonnengott. Der Nachtgöttin Ratri haben wir Navaratri [auch Dasara] zu verdanken, eines

der großen Jahresfeste in Indien, bei dem in neun Nächten der Sieg der Göttin Durga über »die Dämonen von Selbstsucht und Gier« gefeiert wird – die, wie wir sehen werden, möglicherweise eine Rolle bei Schlafstörungen spielen.¹

Ushas erscheint im *Rigveda* zwar durchgehend als verehrte Göttin, die Kraft spendet, die Finsternis vertreibt und das wahre Wesen der Welt erhellt, aber sie wird heute nur in Teilen Indiens verehrt, besonders durch das Fest Chhath, bei dem man für das Licht und die Gaben des Lebens dankt.² Wir tun gut daran, auch dies zu bedenken.

Die alten Mythen haben Rituale und Gewohnheiten geprägt, auch yogische, die das Dasein erleichtern sollten. So ist Surya Namaskara [Sonnengruß], im Morgengrauen ausgeführt, beispielsweise eine Verneigung vor dem Sonnengott Surya, in der sich die Hoffnung ausdrückt, er möge an den Himmel zurückkehren.

In den ältesten yogischen Schriften, den Veden und Upanishaden, findet man immer wieder die Vorstellung, dass der Schlaf ein Ausdruck oder ein Zeichen für eine veränderte Bewusstseinsqualität ist.³ In den Kommentaren zu diesen Schriften aus allen Epo-



Hypnos, der Gott des Schlafes im antiken Griechenland



Ushas, Göttin der Morgenröte im alten Indien



chen finden sich einander widersprechende Vorstellungen über das Wesen der Wirklichkeit und des Bewusstseins, auch wenn sie Schlaf-, Tiefschlaf- und Wachzustände und deren Sinneserfahrungen jeweils als Reflexionen oder Quellen des spirituellen Seins unterscheiden. Alle Kommentatoren erkennen jedoch an, dass sich das Bewusstsein in diesen Zuständen in Bezug auf Sinnes-Bewusstheit [*sensory awareness*] oder -Nichtbewusstheit ändert, und nehmen damit die Erkenntnisse der Neurowissenschaft und der modernen Psychologie vorweg.

In den letzten paar Jahrzehnten haben wir mehr über das Wesen des Schlafes herausgefunden als in den Jahrtausenden davor und konnten so mythische Vorstellungen zugunsten der Realität ausräumen.⁴ Und auch Yoga hat als Kunst und Wissenschaft in den letzten zwei Generationen mehr Fortschritte gemacht, gerade was psychologische Aspekte und praktische Übungen zur Gesundheitsförderung angeht, als in den 3500 Jahren seit seiner Entstehung in den spirituellen und abergläubischen Nebeln Altindiens. Dadurch sind zugänglichere und durchdachtere Übungen entstanden, die das Leben besser und gesünder machen. In diesem Buch nun verbinden wir diese Erkenntnisstränge zu einem Bündel wirksamer Schlafstrategien, wobei wir die Erkenntnisse und Praktiken des Yoga mit jenen der Schlafwissenschaft zusammenführen, um einfache und wirksame Maßnahmen für ein gesünderes Schlafen und Leben bereitzustellen, wobei wir nicht oder nur selten auf oft schädliche [wenn auch manchmal hilfreiche] Schlafmittel zurückgreifen.

Der Wachzustand

In modernen Laboren geht man dem Schlafen und Wachen mit allerlei elektronischen Messungen und durch Beobachtung auf den Grund. Schlafwissenschaftler nutzen das Verfahren der Polysomnografie: die Aufzeichnung der Hirnströme per Elektroenzephalografie [EEG], die visuelle Darstellung der Hirnaktivität durch funktionelle Magnetresonanztomografie [fMRT], die Auswertung der Nervenaktivität im Bewegungsapparat durch Elektromyografie [EMG] und die Messung von Augenbewegungen per Elektrookulografie [EOG].⁵ Diese Präzisionstechnologien messen und verorten Hirn- und Körperaktivität, sodass wir erkennen, aufzeichnen und auswerten können,

was beim Schlafen, Wachen, Dösen oder Ruhen oder bei anderen Bewusstseinszuständen im Gehirn und in anderen Körperteilen vor sich geht. Wenn wir hellwach sind, zeigen unsere Hirnströme im EEG schnellere Frequenzen und niedrigere Amplituden (also weniger Schwingung), wobei die Aktivität zwischen kleinen, aber miteinander verbundenen Hirnarealen synchronisiert ist.⁶ Neurowissenschaftler sprechen dabei von *low voltage fast activity* oder LVFA. In diesem Zustand sind wir in der Lage, aufmerksam zu sein, uns Dinge zu merken und bewusst zu denken. Überwiegen dagegen die langsamen Frequenzen, werden wir müde und schläfrig. Beim Übergang vom Schlaf- in den Wachzustand zeigen sich vorwiegend drei Frequenzbereiche:

1. Beta- und Gamma-Rhythmen mit niedriger Amplitude (Beta liegt bei normalem Wachbewusstsein vor, Gamma bei bewusster Aufmerksamkeit), die viele neuronale Areale gleichzeitig stimulieren, unter anderem die Lichtempfindlichkeit,
2. Alpha-Rhythmen, die mit einem entspannten Geisteszustand einhergehen und das Potenzial für bewusste Innenschau erhöhen, und
3. Theta-Rhythmen, die mit Aktivzuständen einhergehen und Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung steigern.⁷

Dieser Übergang in den Wachzustand entsteht im Hirnstamm durch das, was Neurowissenschaftler das aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem (ARAS) nennen.⁸ Nervenfasern, die entlang eines Netzwerks unterschiedlicher dorsaler und ventraler Bahnen durchs Gehirn verlaufen, aktivieren das Vorderhirn und versetzen uns in einen vollständigen Wachzustand. Parallel dazu gibt es zwischen Hirnstamm und Vorderhirn ein »Ersatznetzwerk«, das dann aktiv wird, wenn der Mensch keine Reize von außen empfängt und sich auf sein Inneres einlassen kann. Möglicherweise deckt sich dies mit den Zuständen, die im Yoga *pratyahara* und *dharana* genannt werden und in denen äußere Sinnesreize ausgeblendet werden, damit sich die Aufmerksamkeit einem meditativen Zustand und einem reineren Bewusstsein zuwenden kann.⁹

Im Verein mit ARAS arbeiten mehrere Stoffwechselsysteme daran, uns aus dem Schlaf zu holen. Zunächst erhöht sich der Serotonin-, Cortisol-, Noradrenalin- und Histaminspiegel.¹⁰ Bald darauf regen bestimmte Neuropeptide, die Hypocretine (auch Orexine), den Hypothalamus an, und damit erreichen