



SCHLAFEN AUGEN EIGENTLICH NACHTS?

Text: Maria Obermair

Obwohl die Augen geschlossen sind, scheint sich dahinter einiges zu tun. Schlafende zu beobachten, kann sehr interessant sein. In bestimmten Schlafphasen bekommt man den Eindruck, als würden die Augen hinter dem Vorhang eine Party feiern und heftig tanzen. Sie rollen hinter den geschlossenen Lidern wild umher, ohne Rhythmus und zum Teil sehr schnell und scheinbar planlos. Hier ist die Rede von REM-PHASEN.

ÜBERBLICK DER SCHLAFPHASEN

Wenn Sie zu Bett gehen, funktioniert Ihr Körper im Wachzustand. Muskeln sind aktiv, Gehirn ist im Arbeitsmodus, auch Herz, Puls und Atmung sind entsprechend rege.

Um einschlafen zu können, brauchen Sie eine Brücke zum Schlaf. Diese Brücke heißt Entspannung und ist besonders wichtig. Sie ist die Verbindung zwischen Wachsein und Schlafen. Während der Entspannungsphase verlangsamen sich einige Körperfunktionen und leiten bei Ruhe den Schlaf ein.

In der Alpha-Schlafphase haben wir einen leichten und oberflächlichen Schlaf. Diese Phase kennen wir gut, denn hier taucht dieses unangenehme Muskelzucken auf, das uns nochmals aus dem so jungen Schlaf reißt. Das passiert, weil muskuläre Verspannungen gehen und Strapazen des Alltags losgelassen werden können.

Den Schlaf selbst teilt man in REM-Phasen auf - anteilig mit 20 bis 25% und Non-REM-Phasen (NREM) - anteilig mit etwa 70%. Während bei REM-Phasen Körpertemperatur, Puls und Blutdruck ansteigt, sinken diese Parameter während der NREM-Schlafphasen.⁽¹⁾

SCHLAF IST INDIVIDUELL

Die einzelnen Schlafstadien und Schlafdauer haben keine feste Größe, sie verändern sich in Abhängigkeit von Geschlecht,

Alter, psychischem Zustand und körperlicher Gesundheit. Der gesunde Mensch „durchläuft“ etwa 4 bis 7 Schlafzyklen zu je 70 bis 110 Minuten. Sie sehen, Schlaf hat wirklich seine individuelle Note.

LEISTUNGSHOCH DER AUGEN

Während des REM-Schlafs (Rapid Eye Movements/schnelle Augenbewegungen) sind unsere Augen hoch aktiv. Hinter geschlossenen Lidern bewegen sie sich zum Teil sehr schnell und heftig. Grund für diese schnellen Augenbewegungen scheint das Traumgeschehen zu sein. Übrigens wurde der REM-Schlaf bereits 1953 entdeckt.⁽²⁾

Wir Erwachsene träumen etwa 2 Stunden lang, das sind etwa 25% des Schlafes. Und in genau diesen Phasen bewegen sich unsere Augen, scheinbar durch Traumaktivität gesteuert, hinter den Lidern. In den ersten Schlafstunden sind die REM-Phasen noch verkürzt, aber je länger wir schlafen, desto länger und intensiver werden auch unsere Traumphasen. Kinder sind länger im Land der Träume. So träumen Kleinkinder bis zu 9 Stunden, 8-Jährige nur mehr 3 Stunden.

Es kann schon mal vorkommen, dass Träume intensiver ausgelebt werden als üblich. Wer während des Träumens ausgeschlägt, schreit, aus dem Bett fällt oder aufsteht und umhergeht, hat einen ungewöhnlich hohen Muskeltonus im Schlaf. Üblicherweise ist der Tonus der Skelett-

muskulatur in der REM-Phase reduziert, während Puls und Blutdruck häufig ansteigen.⁽³⁾

WARUM TRÄUMEN WIR?

Man spricht davon, dass der Schlaf die Gelegenheit bietet, dass sich Bewusstsein, Nicht-Bewusstsein, Unter-Bewusstsein und Über-Bewusstsein treffen. Körper und Geist stehen nachts NICHT still. Früher galten Träume als Portal zu den Göttern. Sie offenbarten dem Schläfer scheinbar seine Zukunft durch Träume. Durch die Bewegung der Augen erscheinen manche Träume sehr real. Wir sehen Bilder, Farben und Distanzen. Häufig erkennen wir Menschen oder Plätze, an denen wir waren. Visuelle Zentren im Gehirn sind, wie unsere Augen, während der REM-Phasen sehr aktiv.

Wir verarbeiten nachts, im Land der Träume, belastende Ereignisse und Momente oder leben verborgene Wünsche und Phantasien aus. Träume in REM-Phasen „schaffen Ordnung in der Gedächtniszone“ – unser Gehirn verarbeitet scheinbar gesammelte Informationen des Tages, filtert, sortiert und ordnet diese.

REM-PHASEN UND LERNEN

Im Schlaf werden zahlreiche Eindrücke und Erlebnisse vom Tage verarbeitet. Während der REM-Phasen können neue

Informationen abgespeichert und mit bereits gespeicherten Informationen verknüpft werden. Deshalb sind REM-Phasen für Lernende immens wichtig. Eine britische Studie konnte belegen, dass sich nach einer Woche Schlafmangel die Aktivität von 711 Genen und damit auch die Aktivität von Zellen im Zusammenhang mit dem Lernvermögen verändern⁽⁴⁾.

Des Weiteren hat man sich näher mit der regenerativen Wirkung von Schlaf und den Effekten auf Gedächtnisbildung befasst. Schlaf ist nicht nur für Wachstum, Entwicklung, den Stoffwechsel und das Immunsystem notwendig. Dieser Schlaf mit seinen schnellen Augenbewegungen und dem Gehirnfrequenzbereich hilft, neu Gelerntes zu verarbeiten und mit bestehendem Wissen zu verknüpfen. Viele Versuchspersonen zeigen bei andauerndem REM-Schlaf-Entzug Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme und gesteigertes triebhaftes Verhalten mit vermehrtem Hungergefühl.

SCHLAFPROBLEME BITTE RASCH LÖSEN

Es gibt über 80 verschiedene Schlafstörungen. Die Ursachen dafür sind leider so vielfältig wie der Fingerabdruck eines Menschen. Deshalb helfen sich viele Schlechtschläfer mit einfachen Mitteln: Schlafmedikamente, Alkohol und neben dem Fernseher schlafen. Das alles hört sich vielleicht harmlos an, ist es aber nicht.

Der Primar eines Linzer Schlaflabors hat sich eindeutig gegen Schlafmedikamente und Alkohol ausgesprochen. Damit kann Schlafzeit verkürzt und die Qualität des Schlafes verschlechtert werden.

Schlafstörungen mit Schlafpillen oder Alkohol zu bekämpfen, ist daher keine sinnvolle Lösung. Im Gegenteil, Schlafprobleme können damit weiter verstärkt werden. Sie beschleunigen zwar das Einschlafen, aber in der zweiten Nachthälfte tritt häufig ein gegenteiliger Effekt auf. Von Schlafmedikamenten und Alkoholkonsum ist bekannt, dass sie die REM-Schlafphasen negativ beeinflussen⁽⁵⁾.

KINESIOLOGIE BEI SCHLAFPROBLEMEN

Wie Sie gelesen haben, bauen wir während des Schlafs Kraft und Energie auf, um am nächsten Tag lernfähig, konzentriert und ausgeglichen zu sein. Wer also Schlafprobleme hat - egal ob Kind oder Erwachsener - sollte das nicht auf die lange Bank schieben und sich rasch Hilfe holen.

Gerade mit dem kinesiologischen Muskeltest haben wir KinesiologInnen die Möglichkeit, den Ursachen gut und rasch auf die Spur zu kommen. Meist liegt der Grund bei falschen Lebensgewohnheiten oder bei ungelösten Konflikten. In meinem Buch „Die perfekte Nacht“ erkläre ich die verschiedenen Zusammenhänge von Ernährung, Zeitmanagement und Schlaf. Es kann von Schlecht- und Wenigschläfern als Selbst-Coaching-Buch verwendet werden und beim Lösen der Schlafprobleme von großem Nutzen sein⁽⁶⁾.

AUGEN FÜR DIE NACHT STÄRKEN

Sind Sie ein Mensch, der abends zum Einschlafen bzw. Wiedereinschlafen „Zuviel Aktivität“ im Kopf hat? Es hilft Hitzköpfen genauso wie denen, die ständig durch Nacken- und Schulterverspannungen geplagt sind. Aber auch für Menschen mit „Gehirnleere“ und „Geistiger Verstumfung“ kann diese Schlafhilfe ausgleichend wirken. Das Halten der Punkte fördert Ruhe im hinteren Teil des Kopfes, genau dort, wo die Sehzentren liegen. Es schärft den Blick, auf unangenehme Dinge zu schauen und aufbauende Lösungen zu entdecken. Wenden Sie die Punkte auch an, um Hals-Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen

AUGEN FÜR DIE NACHT STÄRKEN

Legen Sie Ihre Finger flach auf die beiden Punkte links und rechts auf Höhe der Schädelbasis. Die Punkte am Hinterkopf sind in gleichem Abstand wie die Augen. Diese Übung gelingt leicht Sie in Seitenlage oder Rückenlage. Halten Sie die beiden Punkte bis Sie das „Es ist genug“-Gefühl haben. Das kann nach drei Minuten sein, aber auch nach zehn Minuten. Wenn Sie einen synchronen Pulsschlag an beiden Stellen wahrnehmen können, ist dies ein gutes Zeichen, um die Übung zu beenden. Während des Haltes legen Sie die Zungenspitze leicht an den Gaumen. Das fördert innere Stabilität.



Ich wünsche Ihnen auf diesem Wege perfekte Nächte mit regenerativen und erholsamen Schlafstunden!

*Energereiche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach, Kinesiologin, Buchautorin,
Int. Fakultät von Breakthroughs International
Lehrtrainerin f. Brain Gym® und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at www.dieperfektenacht.a

Quellenangaben:

- (1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Non-REM-Schlaf>, 28.11.2019;
- (2) Eugene Aserinsky/Professor Nathaniel Kleitman: REM-Schlaf, University of Chicago University of Chicago, 1953;
- (3) <https://de.wikipedia.org/wiki/REM-Schlaf>, 28.11.2019;
- (4) Carla Möller-Levelt: REM-sleep's unique associations, 2019
- (5) <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/alkohol-foerdert-durchschlafstoerungen/23.09.2013>
- (6) Maria Obermair: „Die Perfekte Nacht“, Linz, 2015 Eigenverlag ISBN 978-3-200-04375-6

Buchempfehlung:

Die perfekte Nacht®
Ratgeber für Erwachsene mit Schlafstörungen
Autorin/Verlag:
Kinesiologie
Maria Obermair
ISBN:
978-3-200-04375-6

