

Peter Orban

Phantasiereise

Schlafstörungen

Die meisten Menschen neigen dazu, den Schlaf für die selbstverständlichste Sache der Welt zu halten und es gibt kaum jemanden, der sich ernsthaft fragt, was geschieht da während des Schlafes ? Was ist das eigentlich für ein Bereich oder was ist das für ein Reich, das ich da jede Nacht aufs Neue betrete?

Wie gesagt, die meisten Menschen legen sich diese Frage gar nicht erst vor. Warum auch? Wenn ich abends müde bin und das Tagwerk ist getan, dann treffe ich einige Vorbereitungen, ich ziehe mich aus, wasche mich, kleide mich unter Umständen passend ein und lege mich in mein Bett. Und wenn ich nicht gerade lese, so bin ich Minuten später eingeschlafen.

Also worüber sich Gedanken machen ?

Doch es gibt auch jene Menschen, denen gelingt das Austreten aus der Welt des Tages und das Eintreten in die Welt des Schlafes nicht so ohne weiteres. Sie haben - große oder kleine - Probleme, den Übergang von dem einen Reich in das andere Reich zu bewerkstelligen. Ja, es gibt sogar Menschen, die fast überhaupt keinen Schlaf mehr finden. Sie gehen nur noch sehr selten auf die andere Seite.

Bevor wir das Reich des Schlafes mit einer Phantasiereise betreten, wollen wir uns ein wenig darüber verständigen, was denn diese Seite - gegenüber der Seite des Tages - für Besonderheiten aufweist. Was denn das für ein merkwürdiger Bereich

ist, in den du dich , jeden Tag aufs Neue, einlassen sollst.
Zunächst einmal fällt auf, daß wir über das Reich des Schlafes so gut wie gar nichts wissen. Fragen wir einen Wissenschaftler über dieses Thema, vielleicht sogar einen Schlafforscher, so erhalten wir merkwürdig blutarme Antworten. Er erzählt uns, der Schlaf sei eine Periode "relativ geringer Empfänglichkeit für sensomotorische Stimulationen" oder eine Phase "relativ niedriger zielgerichteter motorischer Aktivität" oder eine Zeitspanne, in der ich mich gegen äußere Reize "abschalte". Es gibt noch viel mehr solcher Sätze, aber sie alle erklären nur, was ich während des Schlafes *nicht* tue. Nein, es gibt keine Definition, die positiv aussagt, was der Schlaf sei.
In einer solchen Situation, wenn die Wissenschaft etwas nicht weiß, dann fängt sie an zu messen und es werden Aufsätze und Bücher geschrieben über Hirnstromkurven, Temperaturunterschiede, über Hautwiderstandsänderungen und sog. REMs, rasche Augenbewegungen während einzelner Schlafstadien. Das alles wird jetzt seit 50 Jahren auf der ganzen Welt in Schlaflaboratorien getrieben und dennoch ist man dem Phänomen des Schlafes nicht sehr viel nähergekommen. Man weiß nicht , was während des Schlafes geschieht und man weiß nicht, warum es geschieht. Ja, auch die simple Frage, warum schläft der Mensch überhaupt, ist noch nicht ansatzweise beantwortet worden.

Wenn wir uns heute dem Phänomen des Schlafes nähern, so können wir das also nicht aus einem wissenschaftlich gesicherten Wissen heraus tun, sondern wir müssen uns der Welt der Bilder zuwenden. Einem Wissen, das es seit einigen tausend Jahren gibt und das von Menschen herausgefunden wurde, die auf dem langen und einsamen Weg der Selbsterkenntnis waren und sind.

Eines der Bilder ist das Folgende:

Wir haben uns angewöhnt, zu glauben, es gäbe *eine* Welt. Die Welt, so wie sie sich uns am Tag präsentiert: mit ihren anfassbaren Menschen und Dingen, mit ihren schönen und schlechten Tagen, mit einer Zeit, die linear von gestern über heute zu einem Morgen verläuft. Und in dieser Welt lebt der Mensch, du und ich. Und wenn wir uns des Nachts ins Bett begeben, dann verlassen wir diese Welt des Tages und unser Körper geht zur Ruhe. Er entspannt sich, unser Bewußtsein beginnt zu dämmern und schwindet allmählich. Bis es schließlich gänzlich verschwunden ist. Das Bewußtsein verläßt die Welt des Tages. Bis zu diesem Punkt sind wir in Übereinstimmung mit den gängigen Theorien der Wissenschaft und des normalen Menschenverstandes. Das Neue, die neue Sichtweise, die wir hier präsentieren wollen, beginnt bei der Frage: Wohin verschwindet das Bewußtsein? Und die Antwort mag auf den ersten Blick verblüffen.

Unser Bewußtsein, wir können auch sagen: unsere Seele begibt sich jetzt in eine Art Tunnel, in eine Art Übergangskanal, in ein Zwischenreich und wenn es diesen Steg, diesen Kanal passiert hat, dann tritt es ein in eine völlig neue Welt. In eine Welt, die von der Welt des Tages so total und so gravierend sich unterscheidet, daß wir hier im Wachzustand kaum darüber reden können.

Es gibt für diese Reich viele Namen und Vorstellungen, wir wollen - der Kürze halber - diese neue Welt einfach mit seinem ältesten Namen, mit dem Wort "Jenseits" benennen, in Anlehnung an die Vorstellung, daß unsere Seele im Falle unseres Todes ebenfalls den Weg in dieses "Jenseits" zu nehmen hat. Es ist nämlich die gleiche Welt. Es ist mehr als nur eine Redensart, wenn man den "Schlaf" als den "kleinen Bruder des Todes" bezeichnet. Bei jedem Einschlafen muß ich mich tatsächlich, jedesmal aufs Neue, mit dem Thema des vollständigen Loslassens beschäftigen. Meine Seele muß von der Welt

des "Diesseits" sich verabschieden, sie muß loslassen, um in die Welt des "Jenseits" hinüberzugelangen. Das tut sie, da sie an der Welt des Tages hängt, nur ungerne und nur das Wissen, daß sie ja am nächsten Morgen diese Welt unbeschädigt und unverändert vorfindet, erleichtert ihr diesen Schritt ein wenig.

Der einzige Unterschied zum wirklichen "Jenseits", also zum wirklichen Tod, besteht also darin, daß meine Seele diesen Körper nur vorübergehend verläßt, für einige Stunden, daß sie mit ihm aber weiterhin über einen unsichtbaren Faden verbunden bleibt. Dieser Faden ist sehr stabil und sorgt einerseits dafür, daß die Verbindung nicht endgültig unterbrochen wird und andererseits, daß die Lebensenergie aus dem Jenseits heraus meinen Körper, der ja im Diesseits verblieben ist, mit den notwendigen Überlebensimpulsen versorgt. Die Seele entfernt sich während des Schlafes weit aus der Welt des Diesseits, geht ein in das Reich des Jenseits, in eine Welt, die unendlich weit entfernt ist von der Welt des Tages und lebt dort eine graue Zeit. Solange, bis es wieder an der Zeit ist, auch von dieser Welt sich zu verabschieden, wieder loszulassen und zurückzukehren in die Welt des Tages.

Du hast es vielleicht schon einmal gemerkt in einer Situation, in der du aus dem Schlaf hochschrecktest. Sei es, daß du plötzlich von jemandem geweckt wurdest, sei es, daß dein Körper aus anderen Gründen *ganz schnell* zurückkehren mußte, es entsteht dann der Eindruck, als seiest du plötzlich aus Millionen Kilometern Entfernung im Bruchteil einer Sekunde zurückkatapultiert worden. Es geht dir dann längere Zeit noch ziemlich schlecht und du hast das Gefühl, noch ganz woanders zu sein. Du bist benommen und brauchst lange Zeit, dich in der Welt wieder zu orientieren. Es ist wie ein Rück-Schlag: deine Seele, die während des normalen Schlafes ausreichend Zeit hat, den jeweiligen Rückweg anzutreten, wird hier in kürzester Frist an ihrem Faden zurückgeschleudert. Mitunter braucht man Stun-

den, um sich davon zu erholen.

Daß du es nicht falsch verstehst, diese andere Welt existiert nicht irgendwo in der Nähe von Alpha Zentauri und du müßtest tatsächlich enorme Entfernungen zurücklegen. Das Jenseits ist vom Diesseits durch riesige Bewußtseinsräume getrennt, durch Bewußtseinsentfernungen.

Bevor ich daran gehe, dir diese andere Welt ein wenig zu beschreiben, möchte ich dir ein Bild geben über den Tunnel, der vorgängig zu durchqueren ist. Du kannst ihn begreifen wie einen sehr langen Flaschenhals, durch den du dich hindurchzwängen mußt, um in das Innere der anderen Welt zu gelangen. Du kannst ihn auch begreifen als einen Geburtskanal, der dich, jede Nacht wieder, in die neue Welt hinein gebären möchte. Und du mußt hindurch durch diese Passage.

Ganz ebenso, wie du am Anfang deines Lebens durch den Geburtskanal deiner Mutter dich zwängen mußt und ganz ebenso wie du nach deinem Tode durch den langen Tunnel zum Licht emporsteigen mußt, so mußt du jede Nacht durch ein ähnliches Erlebnis. Nur, daß diese Passage dir nicht unbedingt als Geburtskanal erscheinen muß. Es mag dich überraschen, aber dieser Tunnel, dieses Übergangsphänomen ist der *Traum*. Der Traum *ist* das Verbindungsglied, das die eine Welt mit der anderen Welt verbindet.

Er ist jener merkwürdige Ort, der zu passieren ist, jene Region, die zu durchqueren ist, damit ich auf der anderen Seite ankommen kann. Er verbindet die beiden Welten und er trennt sie auch, denn er bildet die Grenzscheide. Er ist sozusagen der Hüter der Schwelle. Er "bewacht" das Jenseits. Und niemand gelangt nach drüben, der nicht vorher diese Region durchwandert hat. Sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg. Und der Schock, den du erhältst, wenn du plötzlich geweckt wirst, besteht darin, daß deine Seele ohne Traumpassage an dem

Faden zurückgerissen wird.

Schamanen, die davon wissen und die mitunter ganz bewußt ins Jenseits reisen um dort etwas zu erledigen, warnen deshalb auch jeden "unwissenden" Weißen davor, nur ja nicht an ihrem Körper zu rühren, der da vermeintlich "schlafend" in einer Ecke liegt. Sie fürchten selbstverständlich den Schock des freien Rück-Sturzes. Kurzum, während des Schlafes befindet sich deine Seele entweder weit im Jenseits, in einer Welt, die kaum zu beschreiben ist, oder sie befindet sich in der vorbereitenden bzw. zurückführenden Traumphase.

Wir wissen heute (auch wissenschaftlich), daß die Seele diese Prozedur in jeder Nacht einige Male unternimmt. Und es kann heute an der Hirnstromkurve gemessen werden, wo sie sich gerade befindet. Die Wissenschaft nennt dieses "Jenseits", ohne freilich von ihm etwas zu ahnen "Tiefschlafphase" (der Schlaf des Stadiums 4) und sie hat sehr genau beschrieben, daß jeder normale Mensch diese Reise in *einer* Schlafnacht etwa 4 bis 6 mal unternimmt. Jede dieser Reisen in die Tiefe der Seele dauert etwa 100 Minuten nach irdischer Zeitrechnung.

Da aber das Jenseits ein Reich ohne Zeit ist, sagen uns diese Zahlenangaben überhaupt nichts über die subjektive Verweildauer unseres Aufenthaltes in diesem Reich.

Diese vielen Worte , die bisher gesprochen worden sind, waren nötig, um einen Zusammenhang vorzubereiten, um dir eine Idee zu verdeutlichen.

Du magst bisher in deinem Leben der Meinung gewesen sein, du lebst ein Leben, eben dein Leben, du lebst in dieser Welt und diese Welt sei dir deutlich und bekannt. Und so möchten wir dich heute mit einem neuen Gedanken konfrontieren: du lebst in Wahrheit in *zwei* Welten. Du führst zwei Leben.

Eines am Tag und eines in der Nacht während du schläfst. Und beide Welt sind ganz real, sind ganz wirklich, wenn auch die

eine Welt von der anderen nichts weiß. Wenn du in der Welt des Tages bist, weißt du nicht von der Welt des Schlafes, des Jenseits, und wenn du im Schlaf, tief in der Welt des Jenseits bist, hast du keine Erinnerung an die Welt des Tages. Und das ist auch gut so !

Denn die Welten sind getrennt.

Und sie bleiben es. Du führst tagsüber ein geregeltes Leben in deinem Beruf, deiner Familie, und du führst des Nachts ein anderes Leben mit bestimmten Aufgaben, mit Freunden und Seelenpartner in der anderen Welt. Auch hier hast du eine Heimat, ein Zuhause, hast Verwandte, hast die dir vertrauten Orte und Aufgaben. Aber auch hier mußt du nach einer bestimmten Zeit, vielleicht nach Tagen, Monaten oder Jahren jenseitiger Zeitrechnung, dich zur Ruhe begeben und dann beginnst du zu träumen und damit bereitest du den Übergang in die Welt des Tages vor. Auch hier mußt du dich trennen. Und würde dir hier im Jenseits jemand davon erzählen, daß du jetzt hinübergehst ins Diesseits, das ja - vom Jenseits ausgesehen - ein Jenseits ist, so würdest du ihn wahrscheinlich ähnlich unverständlich anschauen, wie es die diesseitige Wissenschaft mit jemandem tut, der ihr vom Jenseits erzählt.

Du könntest dich bei diesem Gedanken fragen: wo lebst du eigentlich wirklich ? Lebst du im Jenseits, dann ist das Diesseits, die Welt des Tages, für dich ein Traum und diese Welt ist für dich sehr unwirklich. Lebst du im Diesseits, dann ist das Jenseits ein Traum und der Gedanke an das Jenseits ist nur für esoterische Spinner ermutigend.

Hast du dir diese Frage schon einmal vorgelegt? Ist die Welt hier deine Heimat? Oder fühlst du dich hier nicht zu Hause? Bevor du diesen Gedanken achselzuckend beiseite legst: es gibt Menschen, die leben mit den meisten ihrer Seelenimpulsen im Jenseits. Ihre Heimat ist nicht hier. Ihre Welt ist die Welt des Traumes. Sie fühlen sich hier fehl am Platze.

Hier im Diesseits bist du ein Körperwesen. Dort im Jenseits bist du ein Seelenwesen. Und es könnte sein, daß auf den jenseitigen Akademien (sollte es solche geben) die Frage, hat die Seele einen Körper, auf dasselbe Hohngelächter stößt, wie es bei den diesseitigen Akademien bei der Frage: hat unser Körper eine Seele? noch vor einigen Jahren der Fall war.

Aber das alles sind nur Bemerkungen am Rande.

Kommen wir zu unserem eigentlichen Thema, dem Schlaf und seinen Störungen zurück.

Was sind die Gründe dafür, daß der Schlaf sich mitunter nicht einzustellen vermag? Warum wälzt du dich manchmal auf deinem Bett hin und her und es gelingt deiner Seele nicht, den Eingang in jenen Kanal zu finden, der dich in die andere Wirklichkeit trägt, und den wir den Traum nennen.

Wir müssen hier mehrere Gründe unterscheiden, die zum Teil zusammentreffen mögen, die aber auch einzeln schwerwiegend genug sind, daß du den Weg hinaus nicht findest.

Der erste Grund ist einer, über den wir das meiste wissen, er steht deshalb auch hier am Anfang.

Es ist ein Thema aus *dieser* Welt, das dich nicht losläßt. Dich bewegt etwas. Dein Bewußtsein hat sich in ein Problem des Tages hinein verbissen, deine Seele leidet und kreist immer in der gleichen Bahn um dieses ungelöste Thema herum. Es ist, die Analogie sei für einen weiteren Moment gestattet, wie bei manchen Menschen mit dem Sterben. Sie liegen auf ihrem Sterbebett, jeder weiß, es geht jetzt darum, zu sterben. Aber sie quälen sich, sie spüren es ganz deutlich, die Konten sind noch nicht ausgeglichen, die Bücher können noch nicht geschlossen werden. Es gibt noch ein Geheimnis, noch ein Gespenst, noch eine Lüge, etwas, das noch nicht gesagt worden ist, ein Geheimnis, das nicht entschlüsselt wurde. Und so liegen diese sterbenden Menschen mitunter auf der Intensivstation, sie

können nicht mehr leben, aber sie können auch noch nicht sterben.

Da der Schlaf der kleine Bruder des Todes ist, geht es hier ganz ähnlich zu: die Seele ist einem Geheimnis auf der Spur, einem Geheimnis aus dem Diesseits, und bevor sie es nicht entschlüsselt hat, findet sie nicht die Ruhe, die Hingabe, derer es bedarf, damit sie sich aus dem Körper lösen kann. Sie ist zu sehr berührt, zu sehr im Aufruhr (auch wenn sie vielleicht gar nicht weiß, um welche Frage es sich eigentlich handelt). Das Bewußtsein steht möglicherweise darüber und fragt sich ganz naiv: ich weiß auch nicht, warum ich nicht schlafen kann.

Es gibt Menschen, die in einer derartigen Situation des Aufruhrs sofort und auf der Stelle einschlafen. Bei ihnen ist das Einschlafen ein Fluchtweg vor einem Problem. Und es gibt andere, da will sich der erlösende Schlaf nicht einstellen. Immer wieder kreist die Seele um diese wunde Stelle. Bei dieser Art des Problems handelt es sich tatsächlich um die Lösung eines Geheimnisses und du tust gut daran, dich zu fragen: Welches Gespenst, das da in meinem Inneren kreist, will ans Licht? Erst wenn es geschaut worden ist, wenn es sein Geheimnis aus dem Unbewußten in dein Bewußtsein hinein entlassen hat, kann sich der erlösende und lösende Schlaf einstellen.

Es ist nichts falsch daran, hier nicht einschlafen zu können, auch wenn du dich dafür nicht leiden kannst. Das Schicksal hat es jetzt so eingerichtet, daß du - noch im wachen, wenn auch dämmernden Zustand - auf die Suche gehen sollst. Es will nicht, daß du in Morpheus Arme entweichst. Es will, daß du bei der Sache bleibst und so läßt es dich wachen.

Du kannst nicht loslassen, du sollst nicht loslassen, du sollst eine Frage stellen! Also statt dich herumzuwälzen und dich zu fragen: wann kann ich endlich einschlafen? , versuche einmal, die Frage anders zu formulieren.

Ein weiterer Grund für deine Unfähigkeit einzuschlafen, besteht darin, daß der Übergangskanal, der Traum, eine ganz eigenartige Konstellation aufweist.

Du hast schon davon gehört, daß an der Grenze zum Totenreich eine Art Wächter postiert ist, ein Hüter der Schwelle. Er wacht darüber, daß kein Unbefugter diese Grenzregion überschreitet. In der griechischen Todes-Mythologie finden wir den Fährmann Charon: er steht mit seinem Nachen, seinem kleinen Boot an der Stelle, die die Lebenden von den Toten sondet. Und auch der Traum hat diesen Wächter. Sein Name ist Morpheus. Sein Vater ist Hypnos, der Gott des Schlafes und wir wundern uns nicht darüber, daß Hypnos der kleine Bruder des Thanatos, des Todes, ist. Morpheus, der Gott des Traumes, der Sohn des großen Schlafgottes, erscheint dem Träumenden oft als menschliche oder menschenähnliche Gestalt. Ja, sein Name "Morpheus" heißt übersetzt: die "Gestalt". Und oft ist es so, daß diese Gestalt Züge annimmt, die uns nicht so gut gefallen. Daß du also dich fürchtest vor einer Begegnung mit einer Gestalt, die tief in dir als Bestandteil deiner Seele am Eingang des Traumes auf dich wartet. Dein Bewußtsein wiederum ahnt davon nichts. Es quält sich mit Fragen und verlangt nach Pillen. Eigentlich nach einer Tablette, die eine Begegnung mit dieser Gestalt verhindern soll. Aber es ist unmöglich, dieser Gestalt auszuweichen. Eine Tablette verhindert nur, daß diese Begegnung mehr und mehr bewußt stattfindet. Etwas solltest zu dieser Gestalt noch wissen. Sie ist, wie immer sie aussehen mag, ein Führer, der dich durch bestimmte Regionen des Traumes sicher geleiten soll. Sie ist ein Fremdenführer durch ein fremdes Land. Dieses Land ist nicht ganz ungefährlich, Moore sind dort, Sümpfe und plötzliche Abgründe und du tust gut daran, dich diesem Führer anzuvertrauen. Er ist da, will dir helfen, auch wenn sein Gestalt, seine Morphologie dir auf den ersten Blick nicht sonderlich vertrauenerweckend erscheint.

Ein letzter Grund für deine Schlaflosigkeit mag schließlich der sein, daß das jenseitige Reich, in das du jede Nacht eintreten sollst, eine ziemlich genaue Spiegelwelt zu deiner jetzigen Welt darstellt. Spiegel aber heißt: was hier rechts ist, ist dort links.

Wenn du hier ein spiritueller Mensch bist, dann ist die Landschaft drüben das genaue Gegenteil. Wenn du hier ein Materialist bist, dann findest du dort Spiritualität. Und auch darin mag ein Grund zu suchen sein, daß du ungern in diese Welt gehst. Du mißtraust ihr, sie widerspricht deinen Plänen. Aber es ist ein Gesetz, daß du nicht ein einseitiger Mensch werden sollst und deine Angst, dich dieser Welt zu überantworten, entspricht der Angst eines Playboys, in ein Kloster zu gehen. Oder der Angst eines Mönches vor dem Freudenhaus. Solange der Playboy auch drüben erwartet, einen Himmel voller Sportwagen und hübscher Mädchen zu erblicken, wird er überrascht die Augen öffnen. Es erwartet ihn etwas anderes. Aber es geht auch hier darum, das andere für die Zeit eines Traumes sich anzuschauen. Ganz ebenso, wie es hier im Diesseits darum geht, für die Zeit eines jenseitigen Traumes die Augen zu öffnen und morgens aufzustehen.

Sind wir nur in einem Traum ?

Solange wir die Augen geöffnet haben, ganz sicher.