

# Die hypnogene Geste: Willentliche Beeinflussung des Schlafs

Von Michael Krugman, MA, 2007, übersetzt mit deepL und editiert von Janine Holenstein

Das Hauptthema des Sounder Sleep Systems ist die Suche nach der hypnogenen Geste. Was ist die hypnogene Geste?

Das Wort hypnogen leitet sich von den griechischen Wörtern hypnos, was Schlaf bedeutet, und gen, was hervorbringen oder entstehen lassen bedeutet, ab. Eine Geste ist eine Bewegung des Körpers oder der Gliedmaßen. Eine hypnogene Geste wäre also eine körperliche Bewegung oder eine Abfolge von Bewegungen des Körpers oder der Gliedmaßen, die in Abwesenheit von Gegenreizen dazu neigen, Schlaf zu erzeugen. Wenn es so etwas gäbe, und wenn wir herausfinden könnten, was es ist, wäre es von enormem Wert, denn es würde uns erlauben, unsere eigenen absichtlichen Bewegungen einzusetzen, um die unwillkürliche Funktion des Einschlafens zumindest indirekt zu kontrollieren. Anstatt nur dazuliegen und hilflos auf den Schlaf zu warten, könnten wir etwas tun, um ihn herbeizuführen.

Ich habe gute Nachrichten für Sie. Wir haben die hypnogene Geste gefunden, und wir können sie Ihnen in einem kurzen Schulungsprogramm beibringen. Die andere Nachricht, die ich überbringe, ist ebenfalls gut, wenn auch etwas komplexer und schwieriger, nämlich, dass die hypnogene Geste zu verschiedenen Zeiten bei verschiedenen Menschen unterschiedlich ist. Aus diesem Grund erfordert das Erlernen dieser Geste von Ihnen ein wenig Engagement, etwas Neugierde und Kreativität Ihrerseits. Wenn Sie neugierig auf sich selbst sind und Freude an kreativen Tätigkeiten haben, können Sie die hypnogene Geste leicht erlernen und nutzen um Ihr eigenes Bedürfnis nach natürlichem, erholsamem Schlaf zu befriedigen. Wie hört sich das an?

Nun, das Konzept der hypnogenen Geste ist nicht so esoterisch, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Tatsächlich ist jeder von uns mit mindestens einer natürlichen, universellen hypnogenen Geste recht vertraut. Das heißt, wir legen uns einfach 1) in eine beliebige bequeme Position und 2) schließen unsere Augen. Für die meisten Menschen reicht diese einfache, absichtliche Handlung in jeder beliebigen Nacht aus, um die für den Schlaf erforderlichen inneren körperlichen und geistigen Voraussetzungen zu schaffen.

Diese zentrale hypnogene Geste mag trivial erscheinen, die physiologischen Mechanismen, die sie in Gang setzt, sind es jedoch nicht. Schlaf ist ein hypo-metabolischer Zustand. Um einschlafen zu können, muss die Stoffwechselaktivität allgemein sinken. Die physiologische und psychologische Anregung ist reduziert, was sich stark auf Wachsamkeit und Vigilanz auswirkt. Der Akt des Liegens und der Bewegungslosigkeit leitet diesen hypometabolischen Zustand ein. Die Einstellung der Aktivität der Haltemuskeln signalisiert dem Gehirn, dass seine prädiktiven, orientierenden und aktivierenden Funktionen vorerst nicht benötigt werden. Infolgedessen sinken Sauerstoffverbrauch, Blutdruck und Herzfrequenz sowie die Körperkerntemperatur im Vergleich zum Sitzen oder Stehen.

Das Schließen der Augen hat zusätzliche hypometabolische Effekte. Es schirmt Licht und visuelle Reize ab und eliminiert damit eine starke Erregungsquelle in der Umwelt; es unterdrückt die Orientierungsfunktion der Augen und bewirkt eine fast augenblickliche Verlangsamung der zerebralen Verarbeitung - alles wesentliche Schritte zum Einsetzen des Schlafs.

Doch so wirkungsvoll es auch sein mag, es reicht nicht immer aus, sich einfach hinzulegen und die Augen zu schließen, um den Schlaf einzuleiten, vor allem, wenn wir unter Stress stehen, und noch mehr, wenn wir ununterbrochenem Stress ausgesetzt sind, wie es für die Menschen dieser eiligen, besorgten und gehetzten modernen Welt, in der wir leben, zunehmend üblich ist.

Stress, wo immer er auftritt, führt zu erhöhter Erregung, d. h. zu einer verstärkten Aktivierung unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Und unaufhörlicher Stress erzeugt übermäßige, ununterbrochene Erregung oder "Hyperarousal".

Alle gesunden menschlichen und tierischen Verhaltensweisen beinhalten abwechselnde Zyklen von Aktion und Ruhe: Wir tun etwas, und dann machen wir eine Pause, um uns auszuruhen. Wenn wir jedoch übererregt sind, ist dieser natürliche, abwechselnde Zyklus von Aktion und Ruhe gestört; wir befinden uns in einem Zustand ständiger geistiger und körperlicher Aktivierung.

Der Schlaf ist, wie wir gesehen haben, ein hypometabolischer Zustand. Erholsamer Schlaf erfordert eine allgemeine Verringerung der Stoffwechselaktivität, die Deaktivierung oder Ruhigstellung unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten und den Übergang in einen allgemeinen Ruhezustand. Hyperarousal, Übererregtheit und Schlaf sind also antagonistische Zustände. Wir können nicht den ganzen Tag über einen Zustand ununterbrochener Erregung aufrechterhalten und dann erwarten, dass wir ihn zur Schlafenszeit sofort abstellen. So funktioniert der Körper einfach nicht! Vielmehr hält der Stress, den wir während der wachen Stunden ertragen, bis zur Schlafenszeit und darüber hinaus an und verzögert den Schlafbeginn, verursacht einen flachen, fragmentierten Schlaf oder beides. Dies ist der allgemein anerkannte Mechanismus, durch den Stress Schlaflosigkeit verursacht.

Unter diesen Umständen reicht unsere universelle hypnogene Geste, sich einfach hinzulegen und die Augen zu schließen, nicht aus, um zu schlafen. Wir müssen, wenn möglich, andere, wirksamere schlafinduzierende Gesten finden. Das ist der Sinn und Zweck des Sounder Sleep Systems.

Zu diesem Zweck setzen wir vier verwandte Arten von Praktiken ein, die synergetisch zusammenwirken. Dies sind die vier funktionalen Komponenten des Sounder Sleep Systems:

- 1) Sanfte Wiegebewegungen
- 2) Bewusst Natürliches Atmen
- 3) Entspannungsübungen am Tag, sogenannte TagesZähler
- 4) Nächtliche Schlafinduktionstechniken, oder NachtZähler

Sanfte Wiegebewegungen sind ein sicherer Weg, um uns dabei zu helfen, unser schnelles Denken und Handeln oder unser Beschäftigtsein mit der Außenwelt zu verlangsamen - diese langsamen Wiegebewegungen haben eine starke selbstregulierende Wirkung und helfen uns, uns mit den langsamen Rhythmen unserer natürlichen Atmung zu verbinden.

Bewusst Natürliches Atmen, kurz BNA, ist die zweite funktionelle Komponente des Sounder Sleep Systems. Sie wurde entwickelt, um den natürlichen Rhythmus, das Muster und den Genuss des Atems wiederherzustellen, der bei den meisten Menschen durch den Stress des Lebens verloren gegangen ist. Diese sanften, nicht-invasiven Übungen zur Atembewusstheit bilden die Grundlage, auf der alle anderen Elemente des Systems aufgebaut werden. Wann immer Sie eine Technik des Sounder Sleep Systems anwenden, atmen Sie auf bewusst natürliche Weise, wie bei der Bewusst Natürlichen Atmung. Es ist einfach, es ist angenehm und, wie der Name schon sagt, es ist alles "natürlich". Bei regelmäßiger Übung werden Sie BNA spontan ausführen. Sie werden nicht einmal darüber nachdenken müssen.

Entspannungsübungen am Tag, die so genannten TagesZähler, sind die dritte funktionelle Komponente des Sounder Sleep Systems. Sie wurden entwickelt, um den ständigen Stress des Lebens in einer vom Menschen geschaffenen Welt aktiv auszugleichen und die Übererregung zu bekämpfen, die, wie wir gesehen haben, den Beginn des Schlafs verzögern und zu einem flachen und fragmentierten Schlaf führen kann. Mit anderen Worten, sie machen Ihr Leben friedlicher. Und wenn Ihr Leben friedlicher ist, ist auch Ihr Schlaf friedlicher.

Ich kann Ihnen sogar garantieren, dass Sie, wenn Sie regelmässig üben - sagen wir dreimal am Tag für jeweils zehn Minuten - nach etwa drei Wochen eine positive Veränderung in Ihrer Lebensqualität feststellen werden. Ihr Leben wird friedlicher werden und Sie werden glücklicher, kreativer und insgesamt positiver eingestellt sein. Sie werden sogar besser aussehen! Gleichzeitig sind diese TagesZähler das Beste, was Sie tun können, um Ihren nächtlichen Schlaf tiefer und erholsamer zu machen. Indem Sie tagsüber die Hyperaktivität eindämmen, schaffen Sie die Voraussetzungen für einen besseren, erholsameren Schlaf in der Nacht.

Die schlaffördernden NachtZähler sind die vierte funktionelle Komponente des Sounder Sleep Systems. Dabei handelt es sich um spezielle Bewegungsübungen, die Sie in der Rücken-, Seiten- oder Bauchlage in Ihrem eigenen Bett durchführen können. Die NachtZähler helfen Ihnen beim Einschlafen, und wenn Sie während der Nacht aufwachen, helfen sie Ihnen, problemlos wieder einzuschlafen. Es sind kleine, bescheidene Bewegungen der Hände, der Augen, der Lippen, der Zunge oder des Rumpfes, die Sie entweder tatsächlich ausführen oder sich einfach vorstellen können, wann immer Sie den Prozess des Einschlafens einleiten möchten. Kombiniert mit der regelmäßigen täglichen Praxis der TagesZähler machen die NachtZähler einen natürlichen, erholsamen Schlaf für fast jeden zur Realität.

Was ist der Mechanismus dieser geheimnisvollen schlafinduzierenden Bewegungen? Wie wirken sie ihre Sandmännchen-artige Magie? Ich könnte gerne eine Stunde oder länger über dieses Thema sprechen, aber das würde den Rahmen dieser kurzen Einführung bei weitem sprengen. Lassen Sie mich zunächst sagen, dass meine Studien zur Neurophysiologie des Schlafs, der Bewegung und des Geistes mich gelehrt haben, dass jede unserer Handlungen im Nervensystem sowohl erregende Impulse erzeugt, die die Bewegung anregen und verstärken, als auch hemmende Impulse, die die Bewegung einschränken, regulieren und orientieren. (Die vielleicht bekannteste Verkörperung dieses Prinzips ist das Phänomen der reziproken Hemmung, das von C. S. Sherrington im späten neunzehnten Jahrhundert entdeckt wurde, aber es gibt viele andere Mechanismen dieser Art, von denen einige erst kürzlich identifiziert wurden).

Es ist das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Erregung und Hemmung, das unseren willkürlichen Bewegungen ihre organisierte, koordinierte und zielgerichtete Qualität verleiht. Und es scheint, dass kleine, langsame, sich wiederholende, rhythmische Bewegungen aus verschiedenen Gründen eine ausgeprägtere hemmende Wirkung haben, die sich unter bestimmten Bedingungen auf viele Bereiche des Gehirns ausbreiten und einen allgemeinen hemmenden Zustand des Organismus hervorrufen kann, mit anderen Worten: Schlaf.

Die hemmende Wirkung von Bewegung war bereits im Altertum bekannt und wurde von Adepten des hinduistischen und buddhistischen Yoga und der Meditation, der taoistischen Bewegungskünste wie Taiji und Qigong, der mystischen Riten des Islam und insbesondere der Sufis sowie bestimmter jüdisch-christlicher Andachtspraktiken geschätzt. Im Westen wurde ihre Entdeckung durch Kirchners Experimentum mirabile von 1646 vorweggenommen, bei dem eine Taube, die auf den Rücken gedreht und mit dem Kopf auf dem Tisch gehalten, für mehrere Minuten oder länger in einen halbstarren, tranceähnlichen Zustand versetzt wurde. Die Existenz und der Charakter von Hemmreflexen wurden später von Pawlow - selbst ein bahnbrechender Schlafforscher - und seinen Zeitgenossen Sherrington, Magnus und de Kleijn aufgedeckt. Ihre Entdeckungen gaben den Pionieren der somatischen Pädagogik Einblick und Inspiration: Schultz (autogenes Training), Jacobsen (progressive Muskelentspannung), Elsa Gindler, F. M. Alexander und Moshé Feldenkrais.

Diejenigen, die wissen, wonach sie suchen und wie sie die Ergebnisse interpretieren können, werden auch in der zeitgenössischen Forschung im Bereich der Bewegungsphysiologie Unterstützung finden. Dazu gehören Studien zu so weitreichenden Phänomenen wie ereigniskorrelierte Synchronisation, Umgebungshemmung, interhemisphärische und intrakortikale Hemmung und so weiter. Es gibt Dutzende von Referenzen, die jedem zur Verfügung stehen, der diese Literatur erforschen möchte.

Um nur ein Beispiel zu nennen: In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde mit Hilfe der transkraniellen Magnetstimulation (TMS) untersucht, ob es eine Korrelation zwischen der Rekrutierung von Erregung und Hemmung im menschlichen motorischen Kortex gibt. Die

TMS wurde über dem Handbereich des motorischen Kortex mit unterschiedlichen Reizstärken angewendet. Anschließend wurden Reaktionskurven für die daraus resultierenden motorisch evozierten Potenziale (MEPs), die in einem entsprechenden Handmuskel gemessen wurden - ein Indikator für die kortikale Erregung -, und für die kortikalen Ruheperioden (CSPs) - ein Indikator für die kortikale Hemmung - erstellt. Die Forscher fanden zwar eine Korrelation, wiesen aber darauf hin, dass hemmende Effekte bei niedrigeren Reizintensitäten einsetzen und früher als die Erregung sättigen, d. h. ihren höchstmöglichen Wert erreichen. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass die sehr geringen Bewegungsreize der NachtZähler eine so starke hemmende Wirkung haben.

Da haben Sie es also. Dies ist ein grundlegender Überblick über das Sounder Sleep System, ein Überblick über die Werkzeuge, die Sie verwenden werden, um die hypnogene Geste für sich selbst zu entdecken. Den Rest der Zeit, die wir zusammen verbringen, werden Sie diese vier funktionalen Komponenten in der Praxis erforschen, mit Hilfe Ihrer eigenen Körperbewegungen, Ihrer eigenen Sinne und Ihrer eigenen Erfahrungen. Und Sie werden nicht nur die einzelnen Praktiken erlernen, sondern auch, wie Sie sie zusammenfügen und in Ihr eigenes tägliches und nächtliches Leben integrieren können. Als Ergebnis werden Sie anfangen, den natürlichen, erholsamen Schlaf zu bekommen, den Sie brauchen, wann immer Sie ihn brauchen, und wenn Sie sich professionell weiterbilden, werden Sie in der Lage sein, anderen beizubringen, wie sie das auch tun können. Fangen wir an!