

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Die in diesem Buch bereitgestellten Informationen sollen nützlich und informativ sein, dürfen jedoch nicht als Ersatz für eine professionelle Beratung verstanden werden. Jede Verwendung des Materials liegt zwar im Ermessensspielraum der Leser, doch sollten Sie niemals professionelle Ratschläge missachten oder deren Einholung wegen etwas aufschieben, das Sie in diesem Buch gelesen haben. Wenn Sie irgendwelche Gesundheitsprobleme haben, sollten Sie ihren Hausarzt oder eine andere qualifizierte Fachkraft im Gesundheitsdienst anrufen, und Sie sollten auch nie eine Behandlung oder die Einnahme eines Medikaments abbrechen, ohne zuerst Ihren Hausarzt oder Therapeuten zu befragen. Der Autor und der Verlag lehnen jegliche Haftung ab, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder der Anwendung jeglicher Informationen aus diesem Buch ergeben könnte.

<http://nightschoolbook.wordpress.com>

Richard Wiseman, 1966 geboren, studierte Psychologie und war anschließend an verschiedenen Universitäten tätig. Heute leitet er das Forschungszentrum der Psychologischen Fakultät an der Hertfordshire-University. Er hat bereits zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht und erhielt zahlreiche Preise und Auszeichnungen. Seine Bücher ›Machen, nicht denken!‹ und ›Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern‹ waren international große Bestseller.

Weitere Informationen, auch zu E-Book-Ausgaben, finden Sie bei www.fischerverlage.de

RICHARD WISEMAN

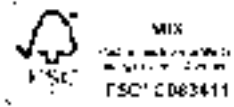
SUPERSCHLAF

*So werden aus
schlechten Schläfern gute Schläfer
und aus guten Schläfern
Superschläfer*

Aus dem Englischen
von Jürgen Schröder



| FISCHER



2. Auflage: Dezember 2015

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Oktober 2015
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Night School. Wake Up to the Power of Sleep«
im Verlag Macmillan, London u. a. 2014
© Richard Wiseman 2014

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2015
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-19880-1

Inhalt

EINLEITUNG

Aufwachen

Wo wir dem Teufel ins Angesicht schauen, das dringende Bedürfnis nach einer Schule des Schlafens entdecken und in die Dunkelheit aufbrechen.

11

AUFGABE

Timing ist alles

16

LEKTION 1

Hinein in die Nacht

Wo wir herausfinden, was in jeder Nacht Ihres Lebens mit Ihrem Gehirn und Ihrem Körper geschieht, entdecken, wie wir Jetlag überwinden, und die »Neunzig-Minuten-Regel« lernen.

19

AUFGABE

Beurteilen Sie Ihren Schlaf

61

LEKTION 2

**Wie man glücklich, gesund,
wohlhabend und klug wird**

*Wo wir die bemerkenswerte Macht des Schlafs entdecken,
eine internationale Zombie-Epidemie aufdecken und
herausfinden, warum Sie gerade jetzt ins Bett gehen müssen.*

63

AUFGABE

Was verrät Ihre Schlafstellung über Sie?

99

LEKTION 3

Das Geheimnis des Superschlafs

*Wo wir die Wahrheit über den ›Kurzschlaf‹ herausfinden,
entdecken, wie Sie den besten Wohlfühlschlaf Ihres Lebens
bekommen, und lernen, wie ein Baby zu schlummern.*

105

AUFGABE

Der Mund- und Nase-Test

143

LEKTION 4

Über Schlafwandeln und Nachtschrecken

*Wo wir mit ein paar Schlafwandlern spazieren gehen,
herausfinden, ob Sie im Schlaf einen Mord begehen könnten,
und die tödliche Kehrseite des Schnarchens entdecken.*

145

AUFGABE

Die Halbsemesterprüfung

177

LEKTION 5

Lernen im Schlaf und Power-Naps

*Wo wir eine Stadt mit Geheimbotschaften bombardieren,
die überraschende Wahrheit über das Lernen im Schlaf
aufdecken und die Kraft des Sechs-Minuten-Nickerchens
kennenlernen.*

181

AUFGABE

Das Traumtagebuch von *Superschlaf*

214

LEKTION 6

Willkommen im Traumland

*Wo wir einige Zeit bei einem alten griechischen
Schlafheiligtum verbringen, herausfinden, ob Sie die Gabe der
Prophezeiung besitzen, und den verborgenen Symbolismus
in Ihren Träumen aufdecken.*

217

AUFGABE

Freud imitieren

248

LEKTION 7

Traumtherapie

*Wo wir das geheimnisvolle Leben der Träume enthüllen,
dem großartigsten Therapeuten der Welt begegnen und
entdecken, wie Sie im Schlaf die Lösung für
jedes beliebige Problem finden können.*

251

AUFGABE

Experimente mit Ihren Augen und Armen

289

LEKTION 8

Süße Träume

*Wo wir herausfinden, wie Sie
Ihre Träume steuern, Albträume vertreiben
und einen Klartraum erleben können.*

295

SCHLUSS

Zeit zum Schlafengehen

*Wo wir ein paar Mythen zerstören, zehn Dinge verraten, die
jeder Erwachsene und jedes Kind über Schlaf und Träume wissen
sollte, und uns aufmachen, um die Welt zu verändern.*

331

ANHANG

Donald und der Elefant in der Schule

341

Danksagung

349

EINLEITUNG

Aufwachen

*Wo wir dem Teufel
ins Angesicht schauen, das dringende Bedürfnis
nach einer Schule des Schlafens entdecken
und in die Dunkelheit aufbrechen.*

An jedem Tag Ihres Lebens geschieht etwas zutiefst Sonderbares. Sie schließen Ihre Augen, vergessen Ihre Umgebung und reisen wiederholt in eine phantastische Welt. In diesem Reich der Phantasie können Sie umherfliegen, Mußestunden mit Ihrem Lieblingsstar verbringen, die Erde vor einer Zombie-Apokalypse beschützen oder mit Entsetzen zuschauen, wie Ihnen alle Zähne ausfallen. Schließlich erlangen Sie das Bewusstsein wieder, öffnen Ihre Augen und führen Ihr Leben weiter, als ob nichts Merkwürdiges geschehen wäre. Das Bemerkenswerteste von allem ist vielleicht, dass es sich hier nicht bloß um ein kurzes Erlebnis handelt. Im Durchschnitt schlafen Sie ein Drittel jedes einzelnen Tages, und ein Viertel dieser Zeit verbringen Sie damit zu träumen.

Leider haben nur wenige Menschen eine Vorstellung davon, was während dieses Teils ihres Lebens geschieht. *Superschlaf* nimmt Sie mit auf eine Erkundungsreise durch die Wissenschaft des Schlags und der Träume und stellt praktische Techniken vor, die Sie anwenden können, um das Maximum aus der Nacht mitzunehmen. Während unserer gemeinsamen Zeit in und mit diesem Buch werden wir herausfinden, was jede Nacht Ihres Lebens mit Ihrem Gehirn und Körper geschieht, die Geheimnisse des menschlichen Schlafzyklus aufdecken, lernen, wie wir Albträume überwinden können, entdecken, wie man sich mal

so richtig ausschläft, und herausfinden, welch unglaubliche Macht Ihre Träume haben, um Ihr Leben zu verändern.

Mein Interesse für die Wissenschaft des Schlafs wurde vor ein paar Jahren geweckt, nachdem ich begonnen hatte, mein Schlafzimmer mit dem Teufel höchstpersönlich zu teilen. Unsere verborgenen Begegnungen passierten etwa einmal pro Woche und sahen immer gleich aus: Kurz nachdem ich eingeschlafen war, wachte ich schweißgebadet auf, starrte in meinem Zimmer umher und sah Satan vor meinem Kleiderschrank stehen. Manchmal fing er an, sich auf mich zuzubewegen, und manchmal schien er sich damit zu begnügen, seine Distanz zu wahren. So oder so – es war ein grauenhaftes Erlebnis. Etwa ein Jahr nach dem Beginn dieser sonderbaren Begegnungen wurde ich eingeladen, an einer öffentlichen Veranstaltung teilzunehmen, auf der verschiedene Möglichkeiten diskutiert wurden, wie die Psychologie zur Verbesserung des Lebens beitragen kann. Ich war entzückt, als ich bemerkte, dass ich das Podium mit einem hoch angesehenen Schlafexperten, Dr. Chris Idzikowski, teilen würde.

Chris ist ein reizender Kerl, der seine lange und facettenreiche Karriere damit verbringt, die vielen Aspekte des Schlafs zu erforschen. Unter anderem sucht er nach der besten Methode zur Überwindung von Jetlag und beschäftigt sich mit der Frage, ob es möglich ist, im Schlaf einen Mord zu begehen. Nachdem die Diskussionsrunde beendet war, gingen Chris und ich noch etwas trinken, und ich packte die Gelegenheit beim Schopf und berichtete ihm von meinen regelmäßigen nächtlichen Begegnungen mit dem Teufel vor meinem Kleiderschrank. Nachdem wir all die grausigen Details durchgegangen waren, fragte ich Chris, ob ich womöglich eine Art wiederkehrenden Albtraum hätte. Er stellte ein paar einfache Fragen: Hatte ich je laut geschrien? Wie schnell schlief ich wieder ein? Setzte ich mich ruckartig im Bett auf? Dann erklärte mir Chris behutsam, dass

ich keinen Albtraum erlebte, sondern ein ganz anderes Phänomen, das als »Nachtangst« bezeichnet wird. Für den Uneingeweihten mögen diese beiden Erlebnisse sehr ähnlich erscheinen. Doch Jahre der Erforschung von Schlaf und Träumen haben gezeigt, dass sie sehr wenig gemein haben. Nach dem Treffen hatte ich ein paar großartige Tipps zur Vermeidung von Nachtangst im Gepäck (mehr darüber weiter unten) und bin hocherfreut zu berichten, dass ich den Teufel seither nicht mehr gesehen habe.

Fasziniert von der Leichtigkeit, mit der Chris meine teuflischen Neigungen ausgetrieben hatte, begann ich damit, die Wissenschaft des Schlafs und des Träumens zu erforschen. Mit der Zeit entwickelte sich mein beiläufiges Interesse zu einer tiefen Faszination, und so spürte ich zunehmend undurchsichtige wissenschaftliche Aufsätze in verstaubten Zeitschriften auf und traf mich mit innovativen Schlafforschern.

Ich entdeckte, dass in den letzten sechzig Jahren eine kleine Gruppe eigenwilliger Forscher ihr Leben der Nacht gewidmet hatten und häufig lange und außerhalb der üblichen Zeiten arbeiteten, um die Geheimnisse des schlafenden Geistes aufzudecken. Diese Wissenschaftler der Nacht scheuten sich nicht vor Auseinandersetzungen und haben mehrere sonderbare Experimente durchgeführt, bei denen sie monatelang in unterirdischen Höhlen lebten, geheime Studien mit einer legendären Rockgruppe veranstalteten, Leute bei dem Versuch überwachten, Weltrekorde im Wachbleiben aufzustellen, und ganze Dörfer mit nächtlichen Botschaften bombardierten. Inspiriert von diesen Arbeiten, führte ich meine eigenen Forschungen durch und veranstaltete ein groß angelegtes Experiment mit massenhafter Beteiligung, um herauszufinden, ob Menschen ihre Träume steuern können, stellte die größte Traumdatenbank der Welt zusammen (die jetzt Millionen von Berichten enthält) und entwarf die ultimative Schlafumgebung.

Jahrhundertlang hatten die meisten Menschen zur Nacht ein »Nichts zu sehen, weitergehen«-Verhältnis. Sie nahmen an, dass der schlafende Geist untätig sei und dass die Zeit, die man im Bett verbringt, keinen wirklichen Einfluss auf das Leben hat. In jüngerer Zeit zeigte die wissenschaftliche Erforschung des Schlafs und des Träumens, dass nichts weiter von der Wahrheit entfernt sein könnte. Tatsächlich nämlich begeben Sie sich jede Nacht auf eine außergewöhnliche Reise, die einen Einfluss darauf hat, wie Sie im Wachzustand denken, empfinden und sich verhalten. Nach Jahren unermüdlicher Forschung gelang es den Schlafforschern, jede Phase dieser faszinierenden Reise aufzuzeichnen und zu zeigen, welche Teile Ihres Gehirn aktiviert werden, wenn Sie einschlafen, wie man Alpträume vertreibt und was Ihre Träume wirklich über Ihre Psyche aussagen.

Diese Arbeit hat jedoch auch die Schattenseite der Nacht enthüllt. Die gesteigerte Arbeitsbelastung, eine Mediennutzung rund um die Uhr und ein permanenter Internetzugang haben in der Summe eine Welt geschaffen, die nie schläft. Die Statistiken sind erschütternd, wobei Umfragen zeigen, dass ein Drittel der Erwachsenen nicht den Schlaf bekommen, den sie brauchen, und dass die überwältigende Mehrheit der Kinder übermüdet zur Schule kommt. Im Jahr 2010 stellten britische Ärzte mehr als 15 Millionen Rezepte für Schlaftabletten aus und etwa einer von zehn Erwachsenen nimmt jetzt regelmäßig irgendeine Art von Schlafmedikamenten ein.

Diese Epidemie des Schlafentzugs hat katastrophale Auswirkungen auf unser Leben. Etwa ein Viertel der Autofahrer gestehen ein, am Lenkrad einzuschlafen, und Übermüdung ist jedes Jahr für Tausende tödlicher Autounfälle verantwortlich. Schlechte Schlafgewohnheiten senken auch die Produktivität, verhindern Lernen, zerstören Beziehungen, verkrampfen das kreative Denken und schwächen die Selbstkontrolle. Wie wir später in diesem Buch sehen werden, deutet ein Teil der jüngs-

ten Forschungen darauf hin, dass schlechter Schlaf bei Erwachsenen auch mit Depressionen und Übergewicht verbunden ist und eine Ursache dafür sein könnte, dass Kinder einen Großteil der Symptome aufweisen, die mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) verknüpft sind. Das Schlimmste von allem ist jedoch, dass sogar schon ein geringer Schlafmangel eine schädliche Wirkung auf die Gesundheit haben kann und mit einem gesteigerten Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck und frühem Tod einhergeht.

Es muss aber nicht so sein. Bei meiner weiteren Erkundung der Schlafwissenschaft wurde mir klar, dass ein Großteil der Forschungsergebnisse für die Ausarbeitung von Techniken verwendet werden kann, um denen zu helfen, die mit der Nacht zu kämpfen haben. Außerdem können diese Techniken, die Menschen von schlechten in gute Schläfer verwandeln können, auch dazu beitragen, anderen dabei zu helfen, sich von guten zu großartigen Schläfern zu entwickeln. Bei meinen Forschungen entdeckte ich diese ›Superschläfer‹. Diese Menschen schaffen es, einzuschlafen, wann immer sie wollen, danach aufzuwachen und sich herrlich erfrischt zu fühlen, und haben zwischendrin eine Menge süßer Träume. Im Vergleich zu den meisten ist für sie die Wahrscheinlichkeit bedeutend größer, glücklich, gesund und wohlhabend zu sein. Ich glaube, dass fast jeder seinen Schlaf verbessern, das Beste aus seinen Träumen machen und dabei zu einem echten Superschläfer werden kann.

Jahrelang hat sich die Self-Development-Bewegung auf die Verbesserung des Wachlebens der Menschen konzentriert. *Superschlaf* deckt auf, wie jeder das Beste aus dem verbleibenden Drittel des Tages herausholen kann. Es ist an der Zeit, die Nacht zurückzufordern, Ihr Leben zu ändern, während Sie tief und fest schlafen, und aus der neuen Wissenschaft des Schlafs und des Träumens zu schöpfen. Willkommen in der Abendschule, willkommen zum Superschlaf.

AUFGABE

Timing ist alles

Im Verlauf dieses Buches werden Sie hin und wieder aufgefordert werden, eine Reihe von eigens entworfenen Fragebögen auszufüllen und Übungen durchzuführen. Einige davon sind so gestaltet, dass sie Spaß machen sollen, und andere haben einen ernsthafteren Aspekt.

Diese erste Aufgabe wird nur wenige Augenblicke in Anspruch nehmen und besteht im Ausfüllen des folgenden Fragebogens.¹ Denken Sie nicht zu lange über jede Frage nach, sondern kreisen Sie stattdessen einfach die Antwort ein, die Ihnen spontan richtig erscheint. Oh, und bitte ignorieren Sie die Zahlen unter jeder der möglichen Antworten (die kursiv gedruckt sind), wir werden später darauf zurückkommen. Okay, los gehts.

1 Dieser Fragebogen beruht auf Arbeiten, die vorgestellt wurden in Horne, J. & Östberg, O. (1976). »A Self-Assessment Questionnaire to Determine Morningness-Eveningness in Human Circadian Rhythms.« *International Journal of Chronobiology*, 4, S. 97–110.

1) Wenn es Ihnen freistünde, Ihren Abend zu planen, und Sie am nächsten Tag keinerlei Verpflichtungen hätten, zu welcher Uhrzeit würden Sie dann schlafen gehen?

Vor 21:00 Uhr	21:00– 22:30 Uhr	22:30– 00:00 Uhr	00:00– 1:30 Uhr	Nach 1:30 Uhr
1	2	3	4	5

2) Wenn es Ihnen freistünde, Ihren Tag zu planen, und Sie am nächsten Tag keinerlei Verpflichtungen hätten, zu welcher Uhrzeit würden Sie dann aufstehen?

Vor 6:30 Uhr	6:30– 8:00 Uhr	8:00– 9:30 Uhr	9:30– 11:00 Uhr	Nach 11:00 Uhr
1	2	3	4	5

3) Finden Sie es im Allgemeinen leicht, morgens aufzustehen?

Ganz bestimmt nicht	Nein	Unent- schieden	Ja	Ganz bestimmt
5	4	3	2	1

4) Stellen Sie sich vor, dass Sie zwei Stunden anstrengender körperlicher Arbeit leisten müssen. Wenn es Ihnen völlig freistünde, Ihren Tag zu planen, in welchem der folgenden Zeitabschnitte würden Sie dann die Arbeit erledigen?

8:00– 11:00 Uhr	11:00– 13:00 Uhr	13:00– 15:00 Uhr	15:00– 17:00 Uhr	17:00– 19:00 Uhr
1	2	5	4	5