

# Motive für einen veränderten Schlafrhythmus

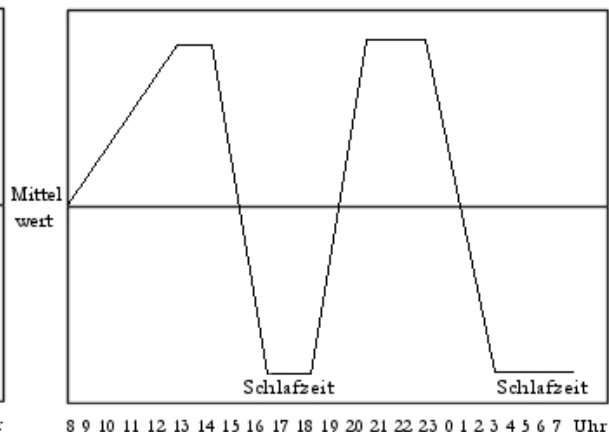
*(© by Jonathan Dilas, 2001)*

Die Veränderung des Schlafrhythmus ergibt erstaunliche Vorteile, wie ich an mir selbst erfahren konnte. Ich änderte meine übliche Schlafgewohnheit von 8-9 Stunden in der Nacht und einer darauf folgenden Wachphase von ca. 16 Stunden auf einen neuen Rhythmus von 5-6 Stunden Schlaf in der Nacht und 1-2 Stunden am Nachmittag. In den ersten Tagen konnte ich nachmittags nicht einschlafen und wälzte mich ständig im Bett herum; immerhin war ich fest entschlossen, mir diesen neuen Schlafrhythmus anzugewöhnen. Doch einige Tage später schlief ich das erste Mal nachmittags ein und von da an ging es besser. Fortan schlief ich dann in genau diesem Rhythmus. Natürlich war es nicht immer möglich diesen einzuhalten, weil es ab und zu Situationen gab, in denen es mir nicht möglich gewesen war mich nachmittags oder am frühen Abend hinzulegen, aber ich schaffte es, diesen Rhythmus nahezu täglich zu nutzen. Bereits nach zwei Wochen kamen die ersten Nachmittagserfahrungen. Es waren zwar kurze, aber sehr klare oder gar luzide Träume, die spontan entstanden. Ich spürte regelrecht, wie sich eine Lücke in mir schloss, die sich in all den Jahren allein durch diesen alten Schlafrhythmus zwischen mir und meinem Traumselbst gebildet hatte. Meine Erinnerungsfähigkeit an die Träume nahm rapide zu und das Erreichen außerkörperlicher Zustände wurde einfacher. Natürlich hatte ich dazu auch die eine oder andere Meditationstechnik oder eine Bewusstseinsübung (siehe Übungen) angewendet, aber der neue Schlafrhythmus erleichterte und beschleunigte dies ungemein. Nach einigen Monaten fielen mir noch andere Begleiterscheinungen durch diesen neuen Schlafrhythmus auf. Mir fiel auf, dass es Momente im Laufe des Tages gab, in denen ich unglaublich müde wurde, aber dann wieder welche, in denen ich konzentrierter, aufmerksamer und wacher denn je war. Ich entdeckte, dass mein Bewusstsein oder mein ganzer Wahrnehmungsapparat wie eine Sinuskurve höhere und tiefere Punkte erfuhr, die mir während des alten Schlafrhythmus höchstens aufgefallen waren, wenn ich nachts zu lange wach und völlig übermüdet gewesen war oder mich nachmittags irgendwann leicht benebelt und unkonzentriert fühlte. Jetzt zeigte sich jedoch ganz deutlich, dass mein Bewusstsein schwang, auf und ab wie ein Jojo. Ich erkannte ganz deutlich einen eigenen Rhythmus, bei dem ich zwischen 16-18 Uhr sehr müde wurde. Mein Bewusstsein zog sich irgendwie in sich zurück und das Bedürfnis nach Schlaf wurde innerhalb dieses Zeitraumes enorm. Das Bewusstseinstief war auffällig tief, könnte man sagen, während es auf der anderen Seite wieder unglaubliche Bewusstseinshochs gab, die eine viel effizientere Konzentration, Wachheit und Klarheit im ganzen Wahrnehmungsapparat ergaben.

Alter Schlafrhythmus  
8/16



Neuer Schlafrhythmus  
1,5/7.5 und 5/10



Ich fühlte wirklich körperlich die Auswirkungen des veränderten Schlafrhythmus und konnte diese mit denen des alten vergleichen. Die obige Grafik mag dies vielleicht ein wenig veranschaulichen: Während die Klarheits- und guten Konzentrationsphasen mit dem neuen Schlafrhythmus viel intensiver und auch andauernder sind, so sind diese bei einem 8-Stunden-Schlaf an einem Stück geringer. Nachdem man sich um ca. 14 oder 15 Uhr schon wieder müde fühlt und sich durch das Bewusstseinstief kämpft, steigt die Kurve noch einmal auf, um dann für einen normalen, berufstätigen Menschen den Abend um ca. 22 Uhr zu beenden. Nachtschwärmer kämpfen sich manchmal vielleicht noch durch das zweite Bewusstseinstief, das um ca. 1 Uhr aufkäme, während der Praktizierende des neuen Schlafrhythmus dieses Tief auch erst dann erfährt, wenn er tatsächlich zu Bett geht. Es ist absolut notwendig, um all diese Vorteile nutzen zu können, dass man nach Möglichkeit genau dann zu Bett geht, wenn ein Bewusstseinstief erreicht wurde. Natürlich sind die oben angegebenen Uhrzeiten nur ein Beispiel, denn der eigene Hoch-Tief-Rhythmus sollte selbständig gefunden werden.

Ich bin überzeugt, dass ein solcher Schlafrhythmus erhebliche Vorteile für einen selbst, aber auch für viele Firmen und Arbeitgeber ergäbe, falls man hier entsprechende Maßnahmen ergriffe. Die längeren Bewusstseinshochs und Konzentrationsphasen wären in vielen Berufen sehr von Vorteil. Nicht nur z. B. bei den elektronischen Fluglotsen, die eine große Verantwortung tragen, indem sie die Flugzeuge durch den Luftraum navigieren, damit sie nicht kollidieren und deshalb aus Sicherheitsgründen alle 2-3 Stunden pausieren müssen, sondern gewiss auch im Sicherheitservice überhaupt oder in anderen Berufsbereichen. Nachtwächter würden viel aufmerksamer sein, wenn sie einen angepassten Rhythmus entwickelten. Selbst wichtige Arbeiten am Computer, für die eine sehr hohe Konzentration erforderlich ist, fielen wesentlich effizienter aus. Studenten,

Schüler und Jugendliche könnten ebenfalls davon profitieren, sofern es ihnen wichtig ist, gute Noten und Abschlüsse zu machen, da die Lernfähigkeit besonders in den Bewusstseinshöhen gesteigert wäre. Wenn diese um ca. 6 Uhr aufstehen würden, besäßen sie im Zeitraum von 9-14 Uhr eine hervorragende Wachheit, Konzentrations- und Lernfähigkeit. Schokoriegel und Kaffee könnte man immer noch zu sich nehmen, doch wären bestimmt nicht mehr nötig, da diese nur einen kurzzeitigen Aufschub erbringen und sich 2-3 Stunden später in plötzlich aufkommende Bewusstseinstiefen rächen.

Ganz zu schweigen von der Zeitersparnis, die sich durch diesen neuen Rhythmus ergäbe, denn man gewinnt pro Tag ca. 1,5 Stunden, die man für Freizeit und/oder Beruf einsetzen könnte.

Mit der Zeit erfuhr ich auch eine körperliche Besserung meines Gesundheitszustandes. Erkältungen und Grippe tauchten weniger häufig auf und Einschlafprobleme ließen definitiv nach, da das Bewusstseinstief viel stärker ausgeprägt war als bei dem alten Rhythmus. Oft brauchte ich mich nur eben hinlegen und fiel nach 1-3 Minuten in einen tiefen, erholsamen und traumreichen Schlaf.

Traum- und Bewusstseinsforscher aller Art kommen hier ebenfalls auf ihre Kosten, denn sie können sich so ihren Träumen und den außerkörperlichen Erfahrungen viel weiter und effizienter öffnen. Auch ist der Fokus viel schneller bereit, sich zu verschieben und dies ebnet den Weg leichter zu anderen Bewusstseinszuständen. Wie soll man sich seinem Traumselbst nähern können, wenn man sich so wenig für die Bewusstseinshöhen und -tiefen sensibilisiert und die Fähigkeit einer besseren Traumerinnerung untergräbt?

Die Vorteile des neuen Schlafrhythmus sind also offensichtlich und durch meine jahrelange Anwendung kann ich mit Sicherheit behaupten, dass sich einige meiner Fähigkeiten durch diese verstärkten Konzentrations- und klareren Wachheitsphasen verbessert haben. Inwiefern sich nun meine Kreativität und Intuition dadurch gebessert haben, vermag ich nicht zu sagen, da der Umgang mit und das Erfahren von veränderten Bewusstseinszuständen von je her energetische, kreative und psi-orientierte Vorteile verschafft. Die Bewusstseinshöhen tragen aber gewiss auch zur Verbesserung der eigenen telepathischen Fähigkeiten bei, da die erhöhte und verlängerte Zeitspanne der Wahrnehmungsklarheit viel empfänglicher und sensibler macht.