

Anthroposophische Spaziergänge

mit Franz Hofner

Der Schlaf

Steiner verwendet einmal das Bild von jemandem, der die Existenz der Luft ableugnet, weil er sie nicht sehen kann. Jetzt ist der Atem ja der sinnlichen Erfahrung des Menschen zugänglich, aber dennoch: stellen wir uns für einen Augenblick vor, die Luft würde sich der physikalisch-chemischen Messbarkeit entziehen. Es lässt sich schön ausmalen, welche Theorien zum Beispiel über die Bewegungen des Brustkorbs entstehen würden; man würde Messreihen erstellen, wie oft geatmet werden muss, Zusammenhänge zur körperlichen Anstrengung feststellen, mit Tieren vergleichen und zur Sinnggebung würde man evolutionäre Vorteile dieser Bewegungen suchen.

All diese Theorien zusammen wären vermutlich sehr ähnlich den Ansätzen, mit denen der Schlaf heutzutage wissenschaftlich erklärt wird. Die bekannten Phasen des Schlafes sind vermessen, der Stoffwechsellauf, die Hormonproduktion, die Temperaturverläufe. Es werden fleißig Studien durchgeführt, um herauszufinden, wie viel Schlaf in welchem Alter in welcher Phase und mit welcher Körpertemperatur nötig ist. Alles mit den berühmten »anerkannten wissenschaftlichen Methoden«: Man fügt zum Beispiel zwei Gruppen von Ratten Wunden zu; die erste darf schlafen, die andere nicht; bei ersterer heilen die Wunden schneller, voila, eine neue wissenschaftliche Erkenntnis ist bewiesen.

Man hat ein rhythmisches Geschehen, es ist lebensnotwendig für Menschen und die höheren Tiere, es äußert sich vehement als Bedürfnis im Menschen, doch die Substanz fehlt – und damit haftet der Wissenschaft etwas Hilflöses an. Denn das »Warum« des Schlafes liegt tief im Dunkeln, es gibt keine physiologische Notwendigkeit. Beobachtet werden Ströme, Muskeltonus, Augenbewegungen: physische Abdrücke eines Geschehens, das nicht von dieser Welt ist. Sogar die körperliche Erholungswirkung des Schlafes ist nur in Ansätzen verstanden, noch weniger das Geschehen im Gehirn. Wie wichtig er für die »Seele« ist, das ist

tägliche Erfahrung. Jedoch das Verständnis dessen, was mit der Seele nachts geschieht, ist jämmerlich dünn, so dünn wie bei allen Prozessen, die mit Seelisch-Geistigem zu tun haben. Die Psychologie interessiert sich für die Auswirkungen von Schlafstörungen und natürlich für die Träume, nicht aber für den Schlaf selbst.

Die Lage ist vor allem insofern unbefriedigend für die Wissenschaft, als die von ihr untersuchten und beschriebenen Prozesse, die doch das ganze Seelisch-Geistige des Menschen verursachen sollen, praktisch identisch im Schlaf ablaufen. Mit anderen Worten, sie beschreiben den Menschen in seiner pflanzenhaften Form – und das ist nicht der Anspruch, den die Wissenschaft an sich selbst stellt. Die Lücke, die der Schlaf im Weltbild darstellt, ist keine kleine.

Was geschieht also nachts mit der Seele? Oberflächlich betrachtet setzt sie nach dem Schlaf den Vortag fort, nimmt die Fäden des Abends wieder auf und spinnt ihre Geschäfte von dort weiter. Fühlt man dem nur wenig genauer nach und betrachtet, was sich von Tag zu Tag ändert, so drängt sich der Eindruck auf, dass die Seele im Normalfall den Morgen des Vortags fortsetzt. Sie greift die Impulse und Motivationen des Vormorgens, die tieferliegenden Grundstimmungen auf und führt sie weiter, modifiziert von den Erlebnissen des Vortages. Es erwacht am Morgen der Willensmensch des Vormorgens, nicht der des Vorabends.

Wie geschieht die Modifikation?

Rudolf Steiner rät dazu, diesen Prozess experimentell zu untersuchen, wenn man denn Interesse daran hat, sich selbst zu verstehen. Er rät, sich abends selbst vorzubereiten, sich bildhaft präsent zu machen, wie im Verlauf das Spätere von einem Früheren her bestimmt wurde, den Tagesverlauf also zurückzuführen auf die Motive und Impulse des Morgens. Hieraus entsteht die Empfindung, dass das Selbst mit einer klaren Zielrichtung, mit Fähigkeiten und Impulsen jeden Morgen neu antritt. Auf der Basis dieser Rückschau beginnt der Mensch, sich selbst überhaupt mitzunehmen in den Schlaf, danach, sich quasi selbst im Schlaf – nicht in den Träumen – zu ertasten.

Die nächste Stufe ist, vergangene Erlebnisse, die einen Einfluss auf das Selbst hatten, die emotional wichtig waren, meditativ zu vertiefen. Drei Tage nur, wenn es gelingt, sie intensiv im Bild zu durchleben, zu verfolgen, wie sie mit jedem Schlaf tiefer sinken, sich Schicht um Schicht in den Menschen einbauen, drei Tage nur, und dem Tages-Ich stellt sich ein Nacht-Ich zur Seite, das den Blick auf die Welt vervollständigt.

Anthroposophie ereignet sich nachts, sie arbeitet fast ausschließlich mit den Prozessen, die in der Nacht, im Schlaf ablaufen. Ihr Ziel ist im Kern, dass man schlafen lernt. Alles Wichtige geschieht im Schlaf, dort bilden sich die Fähigkeiten, Glück und Scheitern zu verarbeiten. Und dort, durch derartige Experimente, schafft die Seele die Voraussetzungen, nicht nur sich selbst, sondern auch die eigene Leiblichkeit zu verstehen. Den Schlaf und sogar den Atem.