



Christiane Gelitz ist Diplompsychologin
und Redakteurin bei **G&G**.
gelitz@gehirn-und-geist.de

WAS TUN SIE DA EIGENTLICH IM BETT?

Wir alle führen eine Art Doppelleben: eines im Wachbewusstsein und eines im Schlaf. Im Durchschnitt liegen wir rund sieben bis acht Stunden pro Nacht in den Federn – mit 40 Jahren haben wir also schon mehr als 100 000 Stunden mit Schlafen verbracht. Wie die meisten von uns werden auch Sie am Ende Ihres Lebens vermutlich für nichts anderes so viel Zeit aufgewendet haben wie für die unvermeidliche Regeneration in der Horizontalen. Doch was wissen Sie über diesen Teil Ihres Lebens?

Die spannendsten Erkenntnisse zu Schlaf und Traum versammelt dieses Dossier von »Gehirn und Geist«. In der ersten Hälfte geht es vor allem um die großen Forschungsfragen: Was passiert beim Einschlafen im Gehirn (S. 10)? Warum verlieren wir dabei das Bewusstsein (S. 14)? Was ist der Stoff, aus dem die Träume sind (S. 42)? Und wozu schlafen wir überhaupt (S. 28, 34, 38)? Die Beiträge im zweiten Teil behandeln dann Formen und Ursachen von Schlafstörungen sowie bewährte Therapieverfahren. Experten wie der Mannheimer Psychologe Michael Schredl leiten an zur richtigen Schlafhygiene und geben dabei praktische Tipps für den Alltag etwa im Kampf gegen Alpträume und nächtliches Wachliegen (S. 82, 88, 90).

Sie erfahren in diesem Dossier aber auch Wissenswertes über einige kuriose Phänomene, die Forschern noch immer Kopfzerbrechen bereiten – zum Beispiel, warum die innere Uhr von Langschläfern nachgeht, weshalb Gähnen ansteckend ist und wie wir unsere Träume selbst beeinflussen können (S. 6, 18, 52). Vielleicht wecken die Beiträge ja auch Ihre Lust auf ein Experiment am eigenen Leib. Falls Sie zum Beispiel im Schlaf gerne einmal vom Boden der Tatsachen abheben wollen, können Sie dies regelmäßig im Wachzustand trainieren: Stellen Sie sich vor, wie Sie auf eine Parkbank steigen, die Arme ausbreiten und einfach losfliegen ...

Einen traumhaften Flug wünscht Ihre